

☞ Compétences personnelles et relationnelles

La pleine conscience : un formidable outil de bien-être et de productivité

Contexte

La pratique ancestrale de la pleine conscience suscite un intérêt renouvelé auprès des organisations qui s'intéressent au bien-être de leur personnel. À une époque où l'on observe une corrélation directe entre bonheur et rétention du personnel, la pleine conscience dans les milieux de travail devient un élément clé pour permettre une plus grande productivité. La pleine conscience améliore en effet la prise de décision, le leadership, l'adaptation au changement, la compréhension des enjeux, la rapidité d'exécution, la créativité et la prise d'initiative. La maîtrise de la pleine conscience contribue donc directement au bien-être du personnel, tout en maximisant les bénéfices pour l'organisation.

Objectifs pédagogiques

Cette formation vise une meilleure gestion du stress personnel et professionnel par le développement d'une présence attentive. Au terme de la formation, vous serez en mesure :

- de réaliser un bilan de proportion/disproportion;
- de concevoir votre bilan de charge émotionnelle;
- d'illustrer la matrice de vos activités;
- de mettre en place un plan d'action personnalisé pour s'assurer d'être en pleine conscience.

Contenus

- Les bases conceptuelles de la pleine conscience
- Les attitudes qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience
- La pleine conscience (pratique formelle et informelle)
- Le « triangle de l'attention »
- Les outils de la pleine conscience au travail
 - Les 5 clés de l'attention
 - Le rappel à soi
 - Le STOP interne

- La matrice gestion de ses activités
- La conscience de ses facultés
- La coopération, l'interdépendance
- La proportion
- L'autocoaching
- Les 3 comportements bloquants
- La charge émotionnelle
- La roue des émotions
- La pleine conscience en situation de stress
- La pleine conscience et son intégration en organisation

Approche pédagogique

L'approche pédagogique est composée d'exposés magistraux, de discussions d'équipe, d'exercices, d'échanges et de réflexions sur des cas vécus par les personnes participantes. La formation est très pratique et le contenu est présenté à travers des mises en situation.

Clientèle cible

Toute personne qui souhaite se doter de stratégies permettant une saine gestion du stress et l'amélioration de la qualité de vie personnelle et professionnelle.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 7 heures et donne droit à 0,7 UFC-UQO.

Formatrice

Nathalie Aubin possède plus de vingt ans d'expérience dans le domaine de la gestion et dans plusieurs champs d'expertise connexes : la gestion de projets, la gestion du changement, la mobilisation des équipes, la réingénierie de processus, la communication, le coaching professionnel et la formation. Elle est axée sur les résultats et elle favorise l'équilibre entre les besoins du personnel et ceux de l'organisation.

Son expertise au sein du réseau de la santé et auprès des organisations publiques, privées et parapubliques fait d'elle une solide formatrice ayant beaucoup d'expérience à partager. Reconnue dans le domaine comme ayant une capacité hors du commun à faciliter la compréhension et la mise en application, elle habilite les gens qui suivent ses formations à intégrer rapidement les connaissances transmises. Ses outils efficaces et conviviaux permettent de joindre les notions à la pratique et de faire une différence concrète auprès des personnes participantes.