

Vous êtes fatigué ? Vous voulez voir plus clair dans votre quotidien ? Vous avez besoin de prendre du recul ?

## Prévenir l'épuisement

avec la Mindfulness (présence attentive)<sup>1</sup> : se distancier de vos pensées et stopper le processus des ruminations pour éviter l'épuisement en portant attention à ce qui se passe dans l'instant sans jugement



et la psychologie positive<sup>2</sup>: développer l'optimisme, être plus flexible dans vos comportements, éprouver moins de pensées négatives et se rapprocher de ce qui a vraiment du sens pour vous.

## Conférence gratuite le 19 septembre 2017

de 19h30 à 21h30, au 19 rue du DRAC à St Egrève

VIA LES PROGRAMME MBCT (MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY) ET CARE (COHERENCE, ATTENTION, RELATION ET ENGAGEMENT) EN 8 SÉANCES DE 2H, DE 19H30 À 21H30

(RÉPARTIES DU MARDI 3 OCTOBRE AU MARDI 5 DÉCEMBRE 2017: MBCT

ET DU MERCREDI 4 OCTOBRE AU 13 DÉCEMBRE 2017: CARE)

<sup>1</sup> John Kabat-Zinn, médecin qui a créé la 1ère clinique de réduction du stress, Etats-Unis, 1994

<sup>2</sup> Sheilly Gable et Jonathan Haydt, 2015

Programmes animés par **Charlotte Fouda-Morinière (www.sensiforces.com)**, psychologue du travail depuis plus de 10 ans et instructrice en mindfulness, en partenariat avec le **laboratoire interuniversitaire de psychologie de l'Université de Grenoble Alpes** qui étudie l'effet des deux programmes sur le développement du bien-être