



LES ATELIERS MINDFULNESS 2023

LA PLEINE CONSCIENCE... POUR MIEUX GERER LE STRESS DE LA VIE UNIVERSITAIRE

Cycle de 8 ateliers à partir du 17 octobre 2023



le mardi de 17h à 19h dans la salle de relaxation de la BU Joseph-Fourier

Dates :

mardis 17, 24 octobre,
7, 14, 21, 28 novembre,
5, 12 décembre.



Inscriptions par mail à
josiane.michel@univ-grenoble-alpes.fr



Ateliers animés par Samuel Garnier



Nombre de places limité à 18 personnes, ateliers gratuits,
réservés aux étudiants, priorités aux L1-L2-L3



Qu'est-ce que la mindfulness ?

Les pratiques de pleine conscience ou *mindfulness* consistent à nous entraîner à **orienter notre attention vers l'instant présent**. Nous avons souvent tendance à ressasser des éléments négatifs de la journée ou à anticiper l'avenir de manière anxieuse, et nous passons parfois à côté de notre présent. La qualité attentionnelle développée par les pratiques de pleine conscience améliore donc à la fois les capacités de **concentration**, mais aussi notre **bien-être** car elle diminue la tendance à avoir des pensées négatives qui tournent en boucle dans notre tête et à angoisser par rapport à l'avenir. De nombreuses études attestent de son efficacité dans différents domaines, de la prévention des rechutes dépressives à la réduction des troubles des conduites alimentaires. Plus récemment, des chercheurs se sont intéressés à l'utilité de ce type de pratiques pour les apprentissages et pour les relations. La pleine conscience favorise le développement de compétences qui sont utiles tout au long de la vie. Elle est associée à une **plus grande confiance en soi**, de **meilleures capacités à gérer son stress et ses émotions**, de **meilleures compétences attentionnelles et relationnelles**.

Nous vous invitons à venir vous reconnecter à vos compétences!

Conditions pratiques

Programme comprenant 8 séances de 2h avec des pratiques à réaliser à domicile entre les séances grâce à des supports qui vous seront distribués lors des séances. **Il est demandé de venir à l'ensemble des 8 séances et de pratiquer entre les séances**, sans quoi l'efficacité du programme est fortement amoindrie.