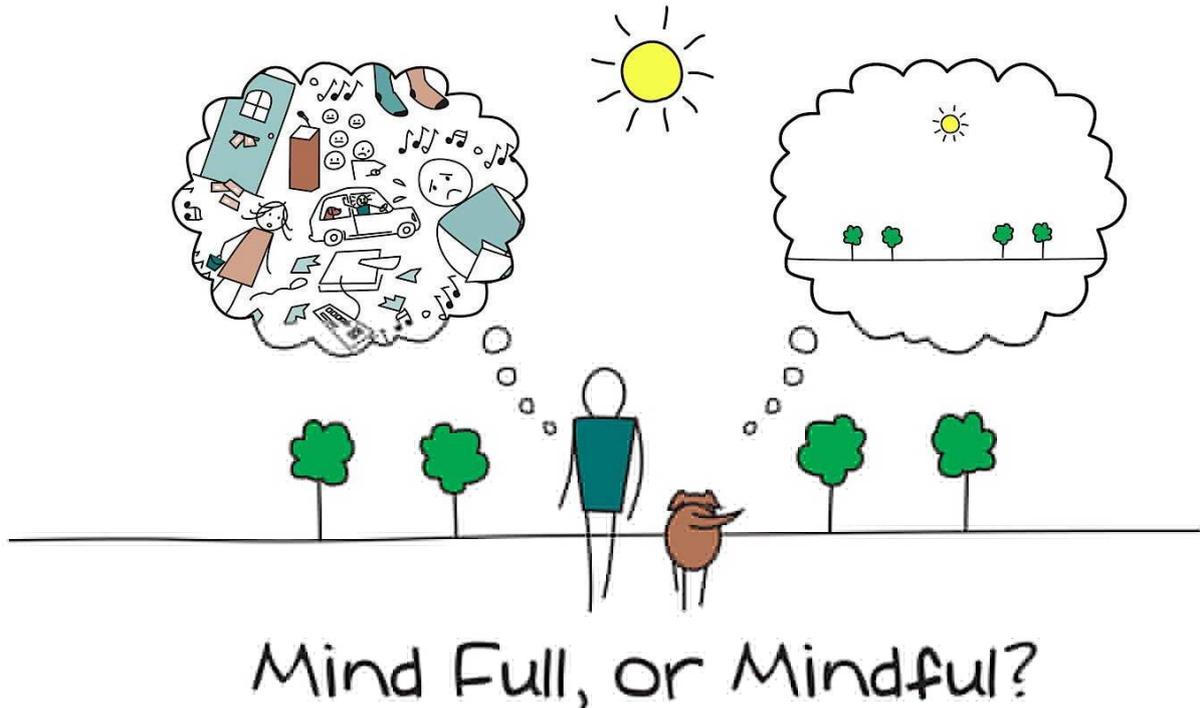


ATELIERS MINDFULNESS

*comment se ressourcer...
tout en étant plus efficace dans son travail*

Jeudi 17h30-19h30



**Explications du programme
le jeudi 2 février 2017.**

Ateliers à partir du 9 février.

Ateliers gratuits à la BU sciences !

Nombre de places limité

Inscriptions :

laure.longchamp@univ-grenoble-alpes.fr

Ateliers animés par Mathias Butaud, psychiatre.

Proposés en collaboration par

le service des sports (SUAPS),

le DU de psychologie positive,

le centre de santé de l'université Grenoble Alpes.

Qu'est ce que la mindfulness ?

Les pratiques de pleine conscience ou *mindfulness* consistent à entraîner notre mental à **orienter l'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 constitue un ensemble de compétences que l'on peut développer et 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 développer ces compétences!

Conditions de pratique :

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 préférable de venir à l'ensemble des 8 séances et à pratiquer entre les séances,** sans quoi l'efficacité du programme est fortement amoindrie.