

PARTICIPATION À LA SOIRÉE D'INFORMATION

« PLEINE CONSCIENCE »

Dans le cadre des activités du comité de travail sur la santé des médecins, le CMDP vous invite à une soirée d'information, le 3 décembre prochain, portant sur la formation MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Cette formation se donnera pendant 8 semaines, les mardis soirs, du 8 janvier au 26 février 2019.

Le coût exact d'admission à la soirée d'information vous sera communiqué plus tard, mais oscillera autour de 40 \$. **Vous devez absolument vous inscrire à l'avance**, à l'adresse suivante : <https://fr.surveymonkey.com/r/ZKN2BPZ>.

Date et heure : 3 décembre 2018, de 18 h 30 à 21 h 00

Formateur : Docteur Julien Lacaille, Ph. D.

Lieu : Auditorium Réal-Dubord

Lors de cette soirée d'information, le docteur Julien Lacaille répondra à des questions telles que :

- Qu'est-ce que la pleine conscience et quels en sont ses bénéfices ?
- Comment le programme de 8 semaines de MBSR peut vous aider dans votre milieu de travail et lors de vos interactions patients ?
- Le docteur Lacaille donnera un aperçu des points abordés lors du programme de 8 semaines MBSR. Le tout sera suivi d'une méditation de pleine conscience.

* * * * *