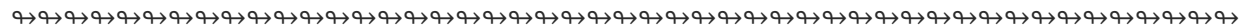




[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

# Programme d'autocompassion en pleine conscience pour les professionnels de la santé

Offert par Adrienne Gaudet MD FRCPC, du 1 février au 5 avril 2023

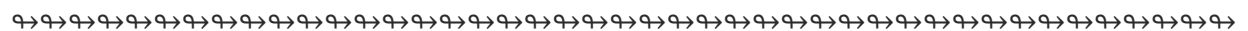


Le **programme d'autocompassion en pleine conscience de 9 semaines (27 heures)** est une formation de groupe axée sur l'acquisition de connaissances et de compétences à l'aide d'outils concrets et de ressources pratiques.

Soutenu empiriquement, ce programme, élaboré par Dre Kristen Neff PhD et Dr Chris Germer PhD, fait l'objet d'un processus continu de révision. Dre Adrienne Gaudet est une formatrice certifiée par le *Center for Mindfulness* affilié à la faculté de médecine de l'UCSD.

Le mode d'enseignement privilégié est surtout expérientiel. Toutes les sessions suivent la même structure générale: élaboration sur le thème de la session via des concepts théoriques, discussions, exercices et pratiques méditatives (informelles et structurées). Le retour sur l'expérience et le ressenti perçu en travaillant la consolidation des ressources d'autocompassion permet aux participant de se familiariser avec ces pratiques qui s'inscrivent naturellement dans la vie quotidienne.

De récentes recherches démontrent que l'autocompassion apporte de grands bénéfices, particulièrement aux soignants. Associée au bien-être, elle conduit à une diminution des niveaux d'anxiété, de dépression et de stress dans la vie personnelle et professionnelle.



**Horaire:**

- **27 heures de formation (9 séances hebdomadaires de 3 heures) en direct via Zoom**
- **Les mercredis du 1 février au 5 avril 2023 de 18h00-21h00**

**Coût: 750\$**

**Objectifs:**

- Pratiquer l'autocompassion dans la vie quotidienne
- Comprendre la physiologie et la recherche concernant l'autocompassion
- Se motiver avec bienveillance plutôt qu'avec critique
- Gérer les émotions difficiles avec plus d'aisance
- Transformer les relations difficiles, anciennes et nouvelles
- Gérer la fatigue des soignants
- Pratiquer l'art de s'apprécier soi-même et de savourer l'instant présent.

**Pour vous inscrire et connaître le détail des sessions veuillez consulter:**

<https://www.eventbrite.com/e/476482450837>

**Pour de plus amples informations veuillez consulter:**

[Adrienne Gaudet M.D.: Accueil](#)