



**Invitation - Les midis santé des médecins :
Améliorer sa vie professionnelle et son mieux-être au travail**

Le **Comité sur la Santé des Membres du CMDP** de Laval a le plaisir de vous convier à une nouvelle activité de formation dans le cadre de la série **Les midis santé des médecins** :

Titre: Auto-compassion et pleine conscience 2.0

Date et heure:

Le mercredi 5 février 2025 de 12 h à 13 h

Conférencières:

Dre Kathy Bonapace, gynécologue-obstétricienne, enseignante accréditée des programmes « Auto-compassion en pleine conscience » de Neff et Germer.

Objectifs de la formation:

À la fin de cette présentation, les participants seront en mesure de :

1. Approfondir les éléments clés de l'auto-compassion en les intégrant quotidiennement à sa pratique
2. Identifier les bénéfices de cette pratique dans sa vie professionnelle et personnelle
3. Développer sa capacité à s'affirmer et mettre ses limites en appliquant les 2 volets de l'auto-compassion

Cette activité, intitulée « *Les midis santé des médecins : améliorer sa vie professionnelle et son mieux-être au travail* » est une activité de formation collective auto-approuvée (section 1), conformément au programme de Maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada.

Cette formation donne droit à une (1) heure de crédits section 1. Pour les obtenir, vous devez remplir vos noms et numéros de permis dans le document accessible dans la section clavardage lors de la formation.

NOTE : Une entrée d'agenda sera transmise à tous les membres du CMDP.

Nous espérons vous compter parmi nous pour cette activité enrichissante et inspirante !