


# Jacynthe Dupras



## La pleine conscience au travail : moins de stress, plus d'efficacité

### OBJECTIFS

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

- Décrire les principaux fondements de la pleine conscience
- Discuter de ses bienfaits sur la santé, le bien-être et la performance
- Identifier les défis et les obstacles les plus communs à sa pratique
- Intégrer progressivement la pleine conscience dans leur vie quotidienne au travail en vue de l'améliorer

### MISE EN CONTEXTE

De nos jours, les gestionnaires et les employés se sentent souvent submergés par la quantité d'information, de changements et de sollicitations auxquels ils sont confrontés quotidiennement. Il n'est pas toujours facile de demeurer performant et en équilibre dans le monde du travail actuel. La pleine conscience est une approche qui nous invite à tourner notre attention sur le moment présent. Elle permet notamment aux individus qui la pratiquent au quotidien de soigner et d'enrichir leurs communications et leurs relations, d'améliorer leurs capacités d'attention et de concentration, de rehausser leur productivité et leur créativité, d'atteindre leurs objectifs, de mieux gérer le stress, de combattre l'anxiété et de vivre plus de motivation et de satisfaction au travail. Cette présentation vise à faire découvrir aux participants la pratique de la pleine conscience et à les inciter à lui faire une place dans leur quotidien pour qu'ils puissent en retirer les nombreux bienfaits.



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et facilitatrice. Ses sujets de passion et d'expertise touchent le bien-être et la santé, y compris la gestion du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership et la communication.

[jacynthedupras.com](http://jacynthedupras.com)  
819 345-6035