

## Psy-C.O.-RH vous propose deux formules :

- **En entreprise**

Par le biais de 3 ateliers de 45 minutes sur l'heure du dîner, vous apprendrez des techniques de méditation favorisant l'apaisement, en pleine conscience de vos sensations, pensées et émotions.

- **Dans nos locaux**

Vous avez également la possibilité de participer à des ateliers proposés chez Psy-C.O.-RH sur une base régulière pour apprendre les techniques de méditation de pleine conscience, les intégrer et les pratiquer de façon guidée.

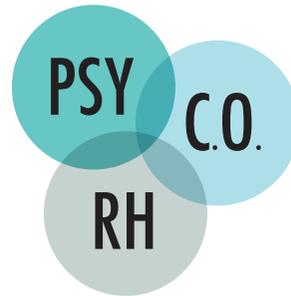
### Lieu des ateliers :

4600, boul. Henri-Bourassa  
Québec (Québec) G1H 3A5  
(accessible aux personnes à mobilité réduite)

Les ateliers sont animés par une interne en psychologie, titulaire d'une maîtrise en psychologie du travail et ayant suivi une formation reconnue par l'Ordre des Psychologues du Québec pour enseigner la méditation pleine conscience.

La documentation remise (rappel des techniques, matériel audio) vous permettra de faire l'expérience de la pleine conscience au quotidien afin d'en développer et maintenir les bénéfices.

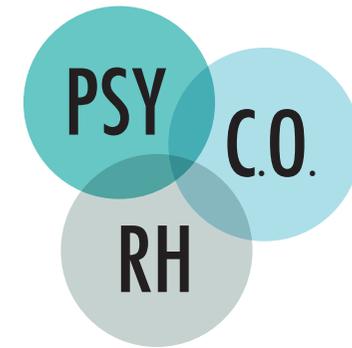
Informez-vous des modalités par téléphone au 418-802-6309 ou par courriel à l'adresse [info@psycorh.com](mailto:info@psycorh.com)



4600, boul. Henri-Bourassa, bureau 103  
Québec QC G1H 3A5

418-802-6309

[info@psycorh.com](mailto:info@psycorh.com)  
[www.psycorh.com](http://www.psycorh.com)



## Ateliers de méditation pleine conscience

Individu

•  
Groupe

•  
Entreprise

## La méditation pleine conscience, un investissement de temps profitable

### La méditation pleine conscience apporte des bénéfices aux niveaux personnel, interpersonnel et professionnel.

Si vous êtes une entreprise soucieuse du bien-être et de la productivité de vos employés, mais également de la cohésion de vos équipes de travail, Psy-C.O.-RH vous offre la possibilité de mettre en place des ateliers de méditation pleine conscience dans votre milieu de travail.

La méditation pleine conscience procure de nombreux bénéfices :

- régulation émotionnelle (stress, anxiété, affects dépressifs)
- estime de soi et confiance en soi
- fatigue généralisée et/ou chronique
- troubles du sommeil
- qualité des relations interpersonnelles
- amélioration des capacités d'attention et de concentration
- dynamisation de la créativité
- renforcement de l'efficacité personnelle
- consolidation de la mémoire
- facilitation des processus de prise de décision, etc.

Les bénéfices sont largement documentés et validés dans la littérature scientifique

### De quoi s'agit-il?

La méditation pleine conscience est une pratique totalement laïque, contemporaine et épurée de contenu spirituel. Cette forme de méditation est adaptée à notre époque, à notre besoin de trouver du calme mental et émotionnel dans un rythme de vie exigeant.

La pleine conscience se définit comme un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment (Kabat-Zinn, 2003).

La pratique de la pleine conscience nous amène à être pleinement attentif de ce qui se passe dans notre corps, notre tête et notre cœur, au moment où cela se déroule.

### La méditation pleine conscience s'adresse aux personnes qui :

- souhaitent acquérir une méthode et un savoir-être pour gérer leur émotivité au quotidien
- veulent sortir du fonctionnement en « pilote automatique » et prendre un temps de recul
- ont le sentiment de vivre à toute allure et désirent apprendre à s'arrêter un bref instant pour se dégager de la pression du temps

*Un nombre croissant d'études démontre le bénéfice de la pratique de la pleine conscience tant sur la santé psychique du travailleur et, notamment son bien-être, que sur sa performance dans l'exécution des tâches professionnelles qui lui incombent.\**

\* Steiler, D., Strub, L. Investir dans le capital Pleine Conscience : l'évidence d'une valeur ajoutée pour les entreprises en termes de bien-être et de performance au travail.