Consortium provincial francophone

1920BE114 - Élever notre pleine conscience

PRÉSENTÉ PAR

Frédérick Audet

DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
June 03, 2020	10:30 AM - 12:00 PM

LIEU

Webinaire - -

FRAIS D'INSCRIPTION

$0.00

QUESTIONS?

Nous contacter:
403-685-1166

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Visitez notre site web pour vous inscrire: cpfpp.ab.ca

Description

Accroitre notre flexibilité mentale afin d'améliorer notre bienêtre

La pleine conscience nous amène à porter notre attention sur nos mécanismes automatiques et à nous poser la question s'ils sont bénéfiques pour nous. Lorsque nous fonctionnons "par défaut", nous expérimentons plus de chaos émotionnels et nous n'envisageons pas toujours les meilleures solutions à nos problèmes. Il est possible de devenir plus ouvert, curieux et flexible en développant des techniques de pleine conscience. En pleine conscience, nous vivons davantage dans le moment présent et devenons plus résilients dans les moments difficiles et exigeants. C'est la relation que nous entretenons avec nous-mêmes et avec les autres qui peut s'apaiser, en comprenant plus clairement ce qui est à l'origine de notre stress et de nos insatisfactions.

Dans ce webinaire de 90 minutes, les enseignants apprendront :

- les concepts à savoir et reliés à la pleine conscience;
- des exercices simples et formels afin de s'initier à la pratique de pleine conscience.

Présentateur(s)

Frédérick Audet

Frédérick Audet a été journaliste et annonceur radio avant de devenir enseignant. Il a près de 15 ans passées à enseigner au secondaire et plus de 10 ans comme consultant à Alberta Education. Frédérick a animé des sessions de perfectionnement professionnel à travers le Canada. Il a maintes fois prouvé ses habiletés en communication, leadeurship et coaching. Depuis 2017, il est propriétaire et PDG de Learn Square, une compagnie de Calgary, en Alberta, qui a à cœur les gens, l'apprentissage et la croissance professionnelle et personnelle. Frédérick possède un diplôme en communication, un diplôme en éducation et un certificat en enseignement aux adultes. Il est également coach de vie et d'affaires certifié.

Notes D'Inscription

Les personnes inscrites recevront un lien Zoom la veille ou le matin même de la formation.

Veuillez vous connecter 15 minutes à l'avance pour vérifier que vous êtes en mesure d'accéder à la salle et permettre à l'animateur de commencer à l'heure.