

MINDWELL

Séance # 1 - La pleine conscience et la résilience

Définition de la pleine conscience : Être pleinement **présent** dans le moment et **l'accepter** tel qu'il est. C'est une capacité humaine fondamentale que nous avons et que nous pouvons développer et exploiter.

Pratiques de la pleine conscience :

- Observez l'esprit - comment est la circulation dans votre esprit?
- Observez la respiration - où la ressentez-vous dans votre corps? Comment est-ce ; rapide, lente, régulière, profonde?
- Connectez-vous avec votre corps - utilisez vos sens pour ressentir et observer

Outils de pleine conscience :

- Intention (action intentionnelle), attention (concentrée, présente, consciente), attitude (ouverte, curieuse)
- Devenez l'observateur ou le témoin silencieux
- Pratiquez le non-jugement - commencez par des choses faciles; météo, circulation
- Votre corps et votre souffle sont vos ancres au moment présent

Pourquoi la pleine conscience est-elle importante?

- Nous créons du stress en pensant au passé ou au futur
- La gestion de l'esprit nous donne le contrôle et influence nos perceptions
- Vous n'avez pas à changer le monde, vous pouvez changer votre façon de voir le monde!
- Pleine attention / présence - combien de fois vous manque-t-il?
- Pleine conscience ou pleine conscience?
- La conscience est le plus grand facteur de changement
- La pleine conscience permet la prise de conscience et le changement - avec attention et pratique!

Quatre phases du changement conscient;

1. Incompétence inconsciente,
2. Incompétence consciente,
3. Compétence consciente,
4. Compétence inconsciente

Avantages de la pleine conscience fondé sur des données probantes *:

- Augmentation: engagement dans le milieu de travail, QE, capital psychologique, optimisme, résilience, espoir, efficacité personnelle, bien-être, compassion envers soi, humilité, authenticité
- Diminution: stress, épuisement professionnel, manque de respect, comportement blessant, impolitesse, conflit, intentions de rotation

Définition de la résilience : la capacité de rebondir, de s'adapter et même de prospérer dans des situations de changement et difficultés.

Caractéristiques de la résilience: optimisme, réguler les émotions, acceptation, non-jugement, soins personnels, demander de l'aide.

gardez-vous votre sac à dos de réserve de résilience plein?

Les habitudes de haute performance de Brendon pour une énergie et une résilience accrues :

1. 8 heures de sommeil
2. Méditer 1 à 2 fois par jour
3. Bouger - 50 minutes
4. Bien manger - des aliments entiers, à base de plantes + 8 verres d'eau par jour
5. Trouver l'inspiration chaque matin

L'énergie alimente la résilience

**Gardez-vous votre sac à dos de réserve de résilience plein?
Quelles sont vos habitudes de résilience?**

