

# Mindfulness

## Public cible :

Personnels des services généraux



### Daoud Matta

M. Daoud Matta est titulaire d'une maîtrise en approches basées sur la pleine conscience de l'Université de Bangor, au Royaume-Uni. Il est Sloan Fellow à la London Business School avec une Maîtrise en Leadership et stratégie. Il est ancien d'Oxford en programmation de scénarios. Daoud est également titulaire d'un MBA et d'un BE en génie mécanique de l'AUB. Il contribue régulièrement au Journal de l'Association Libanaise de Thérapie Cognitive et Comportementale. Formateur Expert au Centre de Formation Professionnelle.

L'intérêt à la pleine conscience a augmenté au cours de la dernière décennie parmi les universitaires et les praticiens, le liant à différents aspects de la réduction du stress et développement du bien-être dans des contextes cliniques et non cliniques (Eby et al., 2017; Burton, 2016). Dans la première session de deux heures, M. Matta donnera un aperçu de la théorie, des pratiques et de la recherche actuelle sur la pleine conscience et soulignera trois aspects de la formation à la pleine conscience au travail :

1. Atténuer les effets négatifs tels que le stress, la dépression, l'anxiété et les effets négatifs;
2. Améliorer les résultats positifs généraux tels que la qualité de vie, le capital psychologique et le fonctionnement social;
3. Traiter les résultats liés à l'emploi, tels que l'absentéisme, l'épuisement professionnel, l'engagement au travail, la performance et un leadership efficace.

Il révélera les mécanismes d'action et comment ils affectent les domaines fonctionnels de la cognition, de l'émotion, du comportement et de la physiologie qui aboutissent à des résultats souhaitables. Enfin, il abordera les défis et les limites pour faire progresser les approches basées sur la pleine conscience au travail et dirige une séance pratique. Dans la deuxième session, il mènera d'abord une session d'enquête sur la pratique à domicile, puis il abordera davantage les fondements théoriques et les mécanismes d'action de la pleine conscience. Enfin, M. Matta introduira deux autres exercices de pleine conscience, le scan corporel et la méditation assise.

## Les objectifs :

Les participants seront capables de :

- Apprendre à gérer leurs pensées négatives (ruminations)
- Développer des compétences pour faire face au stress et aux difficultés de la vie
- Trouver un équilibre intérieur



**Date : Vendredi 13 novembre et  
Vendredi 20 novembre 2020  
10h00 à 12h00**



**Langue : Français**



**Zoom plateforme**



**Lien d'inscription : [cliquez ici](#)**