

La pleine conscience au cœur de votre pratique



POUR TOUS LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE-ÉCOLE
En ligne, gratuit, d'une durée totale de 2h30

Objectifs de la formation :

- Expliquer ce qu'est l'approche de la pleine conscience;
- Concrétiser les liens entre les bénéfices de l'approche et la pratique;
- Appliquer graduellement la pleine conscience dans une pratique personnelle et professionnelle en milieu scolaire.

Pour accéder aux capsules vidéo* :

- ▶ [Capsule 1: Qu'est-ce que la pleine conscience?](#)
- ▶ [Capsule 2: Comment ça fonctionne?](#)
- ▶ [Capsule 3: À quoi ça sert?](#)
- ▶ [Capsule 4: Boîte à outils et activités à expérimenter](#)



**Nous recommandons de les visionner dans l'ordre*



**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

UdS

Université de
Sherbrooke