

A Grenoble, le 17 mars 2016

Communiqué de presse

« Mindfulness et bien-être au travail » par Christophe André

*Jeudi 30 mars de 12 h 30 à 13 h 45 – Amphi Weil –
701 avenue centrale - Domaine universitaire - Saint Martin d'Hères*

Retransmission en direct de la conférence sur internet

La MSH-Alpes et l'Université Grenoble Alpes invitent, dans le cadre des cycles de conférences *Avenue centrale et Fil Good** Christophe André, l'un des principaux spécialistes français de la pleine conscience (Mindfulness) et de la psychologie positive, pour une conférence exceptionnelle, sur le thème du bien-être au travail.

Les 900 places de l'amphi Weil ayant été toutes réservées rapidement, une retransmission sur internet en direct est proposée sur le site de l'Université Grenoble Alpes : www.univ-grenoble-alpes.fr

Aujourd'hui, les organisations (le monde du travail) font face à un avenir incertain, à l'impermanence. Tout semble changer très rapidement, dans des directions inattendues. Ce qui est redouté dans le changement n'est peut-être pas tant l'idée que l'on s'en fait, que la manière dont il se produit : une minorité prend des décisions pour une majorité concernant le rythme ou la méthode d'application. Est-il possible d'envisager l'élaboration de processus de changement collectifs et concertés ? Les travaux récents dans le champ de la psychologie positive montrent que de telles démarches sont fructueuses. Elles impliquent parfois une modification des représentations et des postures des managers qui peut être favorisée par le développement d'un degré plus élevé de conscience de ce qui se passe à la fois à l'intérieur et autour de soi, aussi appelé : pleine conscience.

Cette conférence a pour but de présenter les apports de la pleine conscience (Mindfulness) au travail. Les pratiques permettant de développer la pleine conscience peuvent entraîner un changement d'attitude vis-à-vis de soi et de ses collaborateurs. Quels en sont les effets en termes de management, d'éthique relationnelle et de qualité de vie au travail ? Comment comprendre ces effets ? Quels sont les programmes scientifiquement validés qui favorisent cela ?

Christophe André est psychiatre des hôpitaux. Il exerce dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne (Paris), où il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques et enseigne également à l'université Paris X. Il est l'un des principaux spécialistes français de la pleine conscience (mindfulness) et de la psychologie positive, et l'auteur de plusieurs ouvrages best-sellers dans ce champ dont 3 minutes à méditer (L'Iconoclaste et France Culture, 2017), Méditer jour après jour (L'Iconoclaste, 2011).

****Les cycles de conférences Avenue centrale et Fil Good de [la MSH Alpes](http://www.univ-grenoble-alpes.fr) (UGA-CNRS) se réunissent pour cette conférence exceptionnelle de Christophe ANDRÉ, co-organisée et animée par Rebecca Shankland,***

enseignante-chercheuse UGA en psychologie (LIP/PC2S) et Luc Gwiazdzinski, enseignant-chercheur UGA à l'Institut de géographie alpine et au laboratoire PACTE.

Illustrations : vous pouvez télécharger l'affiche de la conférence et la photo de Christophe André sur les liens tout en bas de ce mail.

Contact organisation: Laurence Raphaël, gestion de projets, communication – MSH-Alpes -
Laurence.Raphael@msh-alpes.fr

Contact presse : Muriel Jakobiak-Fontana, directrice adjointe communication de l'Université Grenoble Alpes -
Muriel.Jakobiak@univ-grenoble-alpes.fr - 06 71 06 92 26 – 04 76 51 44 98