

Le coût de l'absence d'esprit

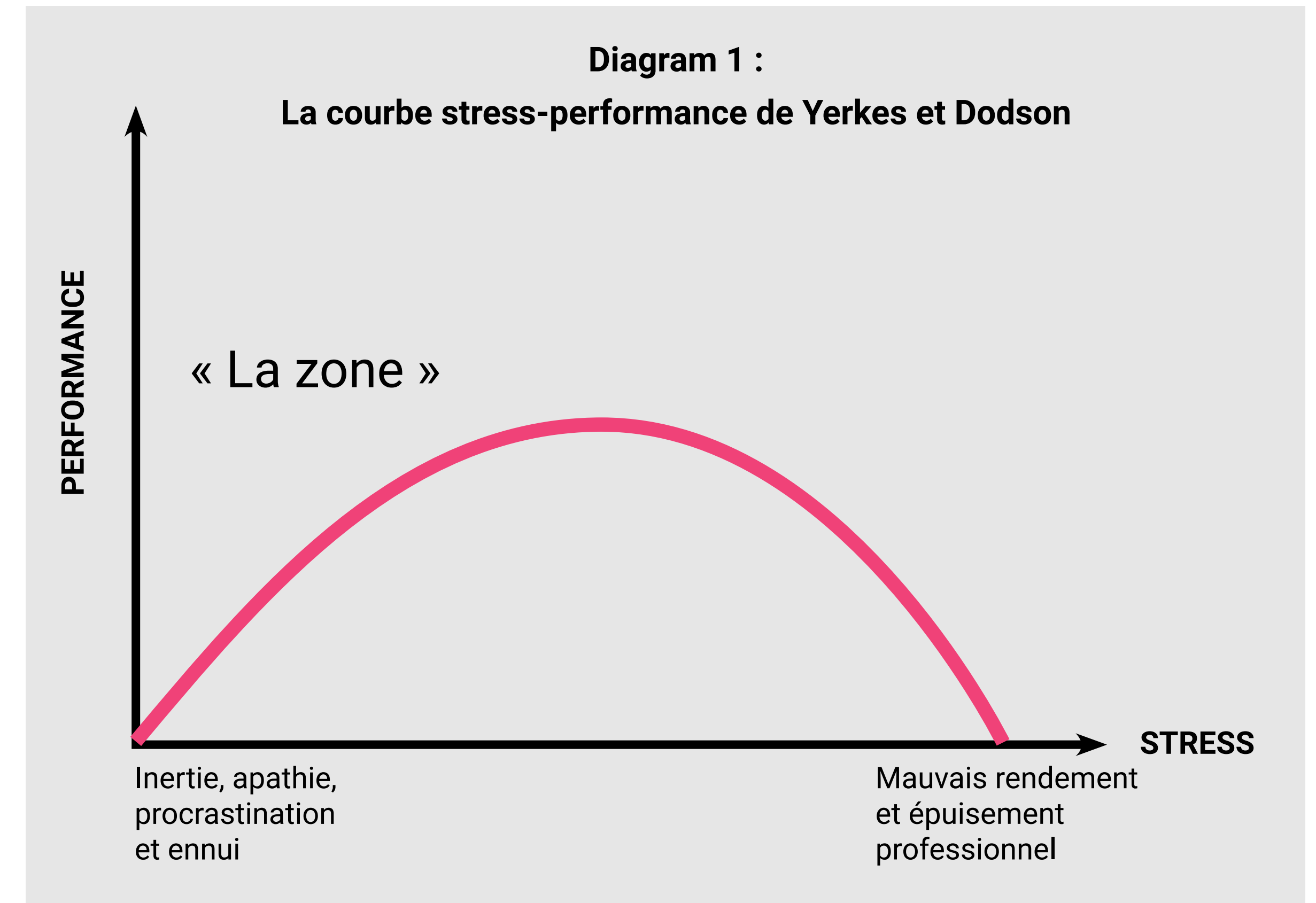
(Source : Dr Craig Hassed et Dr Richard Chambers. Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning. Exisle Publishing)



Les effets du stress sur les capacités cognitives et la rétention des connaissances

- › Réponse « combat-fuite »
- › Production d'hormones surrénaliennes (cortisol)
- › Canalisation des ressources cognitives vers une attention sélective
- › Impact sur la communication cellulaire dans la région du cerveau responsable de l'apprentissage et de la mémoire
- › Impact sur la mémoire à court terme, la mémoire à long terme et la mémoire de travail

Performer sous l'effet du stress VS être dans « la zone »



(Source : Dr Craig Hassed et Dr Richard Chambers. Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning. Exisle Publishing)

Les effets de la pleine conscience sur le cerveau

Pleine conscience : pratique qui consiste à porter attention au moment présent

- › MAPs (Mindful Awareness Practices)
- › Réduction du stress
- › Réduction de l'anxiété
- › Sentiment de calme intérieur
- › Concentration et vivacité d'esprit accrues
- › Amélioration de l'attention et de l'écoute
- › Patience accrue
- › Diminution des tensions dans le corps



- Ellen J. Langer, Département de psychologie, Université Harvard

ova.

ellicom



Prévenir l'épuisement professionnel grâce à la pratique de la pleine conscience

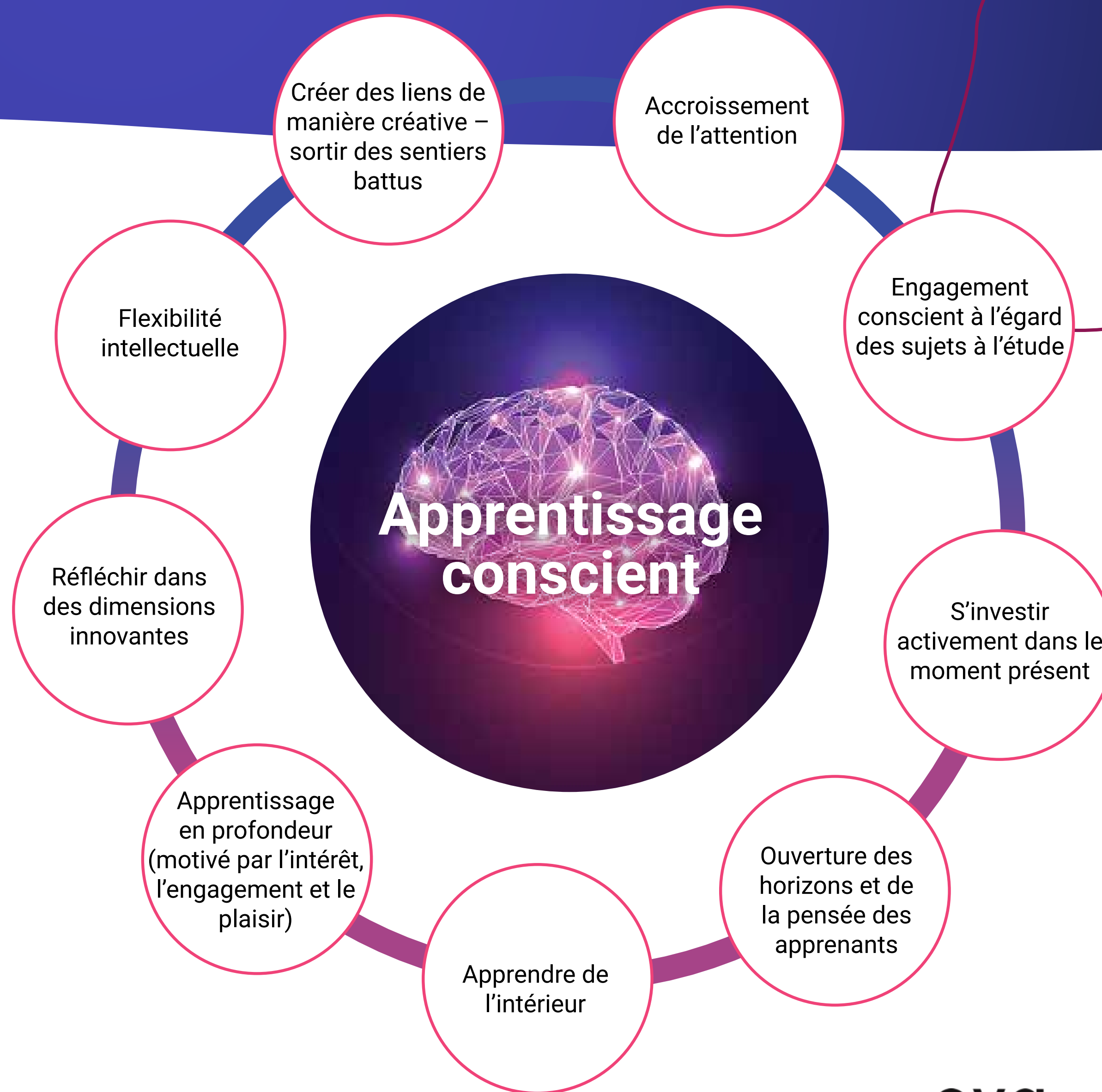
L'épuisement professionnel est un état de fatigue émotionnel, physique et mental causé par un stress excessif et prolongé. Il survient lorsqu'on se sent dépassé, drainé émotionnellement et incapable de répondre aux demandes constantes.

- › Étude sur le réseau de la santé : Northwell Health
- › Effets de la méditation pleine conscience sur la prévention et la réduction du syndrome d'épuisement professionnel
- › Brève séance de méditation guidée en réalité virtuelle avec musicothérapie et paysages visuels relaxants
- › Pratique de la pleine conscience en tant qu'intervention pour réduire le stress moral
- › Pauses de pleine conscience pour freiner l'apparition du syndrome d'épuisement professionnel
- › Application dans des environnements/ milieux de travail soumis à une forte pression (p. ex. les milieux hospitaliers)
- › Maintien d'une présence et d'une capacité mentales totales

Arguments en faveur des solutions d'apprentissage pleine conscience

« Lorsqu'on s'adonne à l'apprentissage pleine conscience, on évite d'adopter un état esprit qui nous limite inutilement. »

- Ellen J. Langer, Département de psychologie, Université Harvard



Objectif d'ellicom - intégrer des moments de pleine conscience dans nos cours en ligne

À intégrer dans nos cours :

Méditations guidées - Paysages sonores
- Exercices d'étirement - Balados
motivationnels - Exercices de respiration

Conscience :

- › Permettre aux apprenants de plonger pendant quelques minutes à la fois dans un environnement relaxant qui favorise la pleine conscience
- › Rester dans le moment présent

Engagement :

- › Accroître l'attention des apprenants pour leur permettre de libérer de l'espace mental
- › Augmenter la motivation des apprenants en les plaçant au centre de l'expérience d'apprentissage

Flexibilité :

- › Élargir les horizons des apprenants en créant une expérience d'apprentissage vraiment engageante et en construisant des cours qui incluent des moments de pleine conscience
- › Accroître la performance mentale
- › Augmenter le niveau de rétention des connaissances

Santé

- › Contrer le stress et l'anxiété des apprenants
- › Créer des apprenants et des apprentissages plus sains et plus heureux