



# Club Mindfulness

« Que cherche-t-on à faire avec la pleine conscience si ce n'est d'être un peu plus conscient ? »

Bruno Lallement

Cherchez-vous à privilégier **LA CULTURE DE L'ESPRIT**, du **BIEN-ÊTRE**, de la **MÉDITATION** et des **VALEURS** comme le **CONTENTEMENT**, la **COMPASSION** universelle et le **CALME MENTAL** ?

**Vous êtes si proche !**

Aujourd'hui et après le succès des webinaires de « Mindfulness », le CFP en collaboration avec Rise to Bloom vous annonce l'ouverture officielle du premier Club universitaire « Mindfulness » au Liban, à l'Université Saint-Joseph de Beyrouth.

**Ce Club constitue un espace de rencontre, de partage et de développement personnel. Il vous permettra :**

1. D'acquérir une compréhension approfondie de la théorie de la pleine conscience et des mécanismes de changement associés.
2. D'avoir une expérience directe de la pleine conscience à travers une série d'exercices formels et informels.
3. D'appliquer les compétences acquises à des situations de la vie réelle.
4. D'améliorer la capacité de réfléchir sur ses expériences pour mieux se connaître et gérer l'interpersonnel en libérant un potentiel de renouvellement.



## M. 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.



## Dates des 8 prochains webinaires

Les mercredis  
14, 21, 28 avril 2021  
5, 12, 19, 26 mai 2021  
2 juin 2021

**Heures :** de 17h à 19h

**Public cible :** Enseignants et PSG de l'USJ

**Langue principale :** Français

**Zoom plateforme**

**Inscription gratuite (avant le 10 avril) et places limitées sur le lien : [Inscrivez-vous ici](#)**

**Centre de formation professionnelle**

Contact : Pr Fadi el Hage

Téléphone : +961-1-421 185 ou 71-227 078

Email : [cfp@usj.edu.lb](mailto:cfp@usj.edu.lb) | [www.cfp.usj.edu.lb](http://www.cfp.usj.edu.lb)