


ITAM

- Institut pour l'enTraînement de l'Attention et de la Mindfulness
 - 15 collaborateurs spécialisés
 - Actif dans différents secteurs
 - Clinique: Ligue SEP, diabète, CHU, ...
 - Entreprises: Securex, Telenet, ville d'Anvers...
 - Mindful Smoking, Mindful Eating
 - Cadre académique
 - Postgraduats Gand, Courtrai, Utrecht
 - Doctorat Louvain: "Authentic Leadership"
 - Doctorat Gand: "Fonctionnement Pleine Conscience"




Mindful@Work

Un entraînement de l'attention, basé sur la science, qui vous apprend à rester conscient dans le moment présent sans juger



Etudes scientifiques

- Clinique
 - Douleur chronique, cancer du sein, dépression, maladie de la peau, SEP, diabète...
- Non clinique
 - Qualité de vie
 - Attention (>20%) et mémoire
 - Symptômes de stress
 - Prévention de burnout
 - Authenticité
 - Engagement



S.L.O.W. for better performance!


- **STOP**
 - Interrompre l'activité.
- **LAND** (attérir)
 - Focaliser sur le corps ou sur la respiration.
- **OPEN** (s'ouvrir)
 - Quelles pensées, émotions et sensations physiques sont présentes actuellement?
- **WISDOM** (sagesse)
 - Choisir en toute liberté >> réaction automatique



Réaction automatique

↓

**Réponse consciente
Response-Ability**



Témoignages

www.itam.be



**Nul ne peut contrôler les vagues,
mais on peut apprendre à surfer**



Accepter
ce qu'on ne peut pas changer

Changer
ce qu'on peut changer

La sagesse
d'en connaître la différence



Nos programmes

- Introduction
 - Ateliers, conférences, événements, journées d'équipe...
- Mindful@Work
 - 6 sessions de réduction du stress
 - Lecteur mp3 et suivi par mail
- Programme de vitalité
 - 3 jours, concept unique (corps, alimentation, attention)
- Authentic Leadership
 - Programme résidentiel avec coaching personnel
 - Soutenu par CEO Securex, Durabrik, Torfs
- Mindful Smoking (nouveau!)
 - Arrêter de fumer en fumant



Visitez notre stand!



- Faites le test de stress et recevez un petit cadeau
- Laissez vos coordonnées et gagnez ce livre

