



(https://lbbe.univ-lyon1.fr/sites/default/files/styles/img___1280x768___image_scale___crop_main/public/media/images/arton6403.png?itok=8feW2A2R)

Le projet de "mindfulness au travail" du LBBE

Publié le 9 octobre 2017

Le projet « mindfulness au travail » du LBBE fait partie des 43 projets retenus lors de l'appel Qualité de Vie au Travail 2017 du CNRS. Ce projet consiste à proposer aux membres du LBBE un programme de mindfulness avec un instructeur et à évaluer les effets du programme via un questionnaire en ligne avant et après le programme. Les effets attendus sont une diminution du stress, une meilleure communication interpersonnelle et une meilleure efficacité au travail.

Contact : gabriel.marais@univ-lyon1.fr