

Thématique principale	Ethique	Fablab	Initiation X	Interculturel	Recherche	Transitions
Titre	Introduction to Mindfulness					
Durée en jours - nombre étudiants	1 jour, 25 étudiants					
Lieu	SMH	Polytech	Viallet	Presqu'île	Valence	
	X					
Activité accessible à des étudiants non francophones ?	Oui : module en anglais					
Activité accessible aux 8 écoles	Oui					
Format pédagogique	Atelier/TD					
Objectifs	Découvrir ce qu'est Mindfulness à l'aide de théories et expérimenter des pratiques de Mindfulness.					
Déroulé	<p>Le module est expérientiel. Il s'agit d'activités, de méditations et interactions.</p> <p>Vous allez découvrir :</p> <ul style="list-style-type: none"> la recherche à propos de Mindfulness. Mindfulness communication comment faire face au stress et gérer ses émotions Mindfulness – le cerveau et le corps 					

Éléments constitutifs majeurs des compétences qui seront adressées

Analyser et résoudre un problème	
Sensibiliser à la complexité des problèmes réels (approche systémique)	
Concevoir, concrétiser, tester, valider des solutions	
S'ouvrir à d'autres champs disciplinaires	X
Travailler en contexte international et multiculturel	
Développer la capacité à collaborer	
Prendre en compte les enjeux de l'entreprise	
Prendre en compte les enjeux et besoins de la société	
Accompagner les transitions	
Intégrer les responsabilités éthiques	
Développer ses capacités à entreprendre et à innover	
Sensibiliser aux activités et ou à la démarche de recherche et développement	
Trouver de l'information pertinente, l'évaluer et l'exploiter	