



LE PROGRAMME

LA MINDFULNESS

« Un état d'esprit dans lequel nous portons notre conscience sur le moment présent, délibérément, sans jugement »

Jon Kabat-Zinn, concepteur du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

NOTRE INTENTION

Garantir un environnement sécurisé pour explorer les pratiques de mindfulness directement applicables dans le cadre professionnel.

LES BÉNÉFICES

Les recherches scientifiques ont établi qu'une pratique méditative régulière améliore : la concentration, la mémorisation, la créativité, la résistance au stress, une vision positive des choses, une volonté d'agir avec bienveillance envers soi-même et les autres ...

LE FORMAT

- 7 modules de 3h chacun
- sur 3 mois, tous les 15 jours
- 14 participants maximum
- en facilitation ou co-facilitation

MODULE 1 : SE RESSOURCER AU COEUR DE L'ACTION

Des pratiques simples (respiration, méditation, médit'action) qui pratiquées régulièrement sur des temps courts permettent de se ressourcer dans le cadre professionnel, même au cœur de l'action.

MODULE 2 : ALLIER PERFORMANCE ET SÉRÉNITÉ

Retour d'expérience sur les pratiques de base. Méditation marchée. Méditation formelle -le temps dédié à la pratique- et informelle -la pratique de la pleine conscience au cœur de l'action. Ancrage et prise de parole en public.

MODULE 3 : TROUVER UNE RÉPONSE APAISÉE ET CRÉATIVE FACE À UNE SITUATION DIFFICILE

Méditation tournée vers l'acceptation, par ex. d'une situation professionnelle désagréable, ou bien de l'émotion suscitée par cette situation. Comment accueillir son émotion et en prendre soin. Apporter une réponse plutôt qu'une réaction.

MODULE 4 : ETRE À L'ÉCOUTE DE SOI-MÊME POUR DES DÉCISIONS PLUS JUSTES, ET OSER

La méditation permet de capter la voix de l'intuition profonde pour prendre une décision en cohérence avec son système de valeur, en confort. Dans le cadre professionnel, la méditation aide à la prise de décisions plus rapides et plus justes. Elle contribue à donner l'envie d'oser.

MODULE 5 : CONTRIBUER À UN CLIMAT HARMONIEUX ET BIENVEILLANT AU SEIN DE L'ÉQUIPE

La méditation permet de renforcer une écoute active et l'écoute des signaux faibles. Comment développer la bienveillance envers son entourage et soi-même. Suspendre le jugement : une pensée que je peux observer et mettre à distance.

MODULE 6 : ANCRER SA PERFORMANCE DANS LA CONFIANCE

Au-delà de l'acceptation, le lâcher prise. Cultiver la confiance en soi et envers les autres : reconnaissance et gratitude.

MODULE 7 : INTÉGRATION

Reprise de certaines pratiques pour consolider leur intégration. Questions - Réponses.

LES CRÉATEURS DU PROGRAMME



THOMAS EMMANUEL GÉRARD

Thomas est coach de dirigeants et managers, facilitateur en intelligence collective et consultant. Juriste de formation, Thomas a travaillé dans la coopération internationale et le développement durable (RSE, ISR), auprès de dirigeants et personnalités de premier plan. Thomas a été lauréat de deux programmes 'Leadership' (Marshall Memorial Fellowship, IHEST-Institut des Hautes Etudes pour la Science et la Technologie). Il pratique la méditation de pleine conscience au quotidien depuis 6 ans. Fort d'une validation par les neurosciences des bénéfices de cette pratique, il a choisi de la mettre au cœur de son métier. Il anime régulièrement des pratiques de méditation, en individuel ou en collectif.



SÉBASTIEN HENRY

ESSEC, licencié en psychologie et philosophie, a co-fondé et co-dirigé une entreprise en Asie pendant 8 ans, développant les opérations à Tokyo, Shanghai, Singapour et Hong Kong. Formé à l'accompagnement de dirigeants aux Etats-Unis et au Japon, il travaille en priorité avec ceux qui veulent concilier leur exigence de performance et de professionnalisme avec leur quête de sens et d'engagement. Il médite quotidiennement depuis 12 ans et est l'auteur de quatre livres, dont "Quand les décideurs s'inspirent des moines. 9 principes pour donner du sens à votre action" (Dunod, 2012) et "Ces décideurs qui méditent et s'engagent. Un pont entre sagesse et business" (Dunod, 2014).