

# LA MEDITATION : MIEUX ETRE POUR MIEUX MANAGER

par Marianne Leenart

Aujourd'hui la méditation de pleine conscience se développe massivement dans les entreprises pour aider les managers à faire face aux enjeux inédits de notre époque.

Cette pratique laïque et validée par les neurosciences, est un entraînement de l'attention dont les effets sont nombreux, pour plus de sérénité, de présence, de clarté, de concentration et de bienveillance. Au travail comme ailleurs.

Comment mieux être pour mieux manager, grâce à la pratique de la méditation, voilà l'intention de cette formation.

## FORMATEUR/TRICE

Ex-Jdette, diplômée de l'ESSEC et co-dirigeante d'une entreprise textile pendant 6 ans, Marianne Leenart a effectué une transition d'activité pour se consacrer à sa passion : la méditation, dite aussi pleine conscience ou mindfulness.

Titulaire d'un diplôme universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, certifiée instructeur par le Mindfulness Training Institute, Marianne enseigne la méditation dans les entreprises depuis 2015.

## OBJECTIFS, BENEFICES

- Découvrir la méditation de façon simple laïque et concrète.
- Développer sérénité, clarté, bienveillance et présence.
- Appliquer cette pratique aux problématiques rencontrées en entreprise: stress, pollutions digitales, multitasking, déficit d'attention, créativité, communication...

## CONTENU, PROGRAMME

### 1ère demi-journée :

- La méditation d'hier à aujourd'hui : comment et pourquoi un tel essor. Apprendre à entrainer son attention, se reconnecter à soi, vivre l'instant présent et sortir du pilote automatique
- Découverte de la pratique: posture et premiers exercices de méditation

### 2ème demi-journée :

- Pratique informelle: la pleine conscience comme art de vivre...et de travailler. Le problème du multitasking et du déficit d'attention en entreprise
- Les avancées des neurosciences : impact santé, bien-être et performance. Application concrète en situation professionnelle

### 3ème demi-journée :

- Gestion des pensées et de l'agitation mentale
- Gestion du stress et des émotions difficiles
- Application concrète en situation professionnelle

### 4ème demi-journée :

- Bienveillance, Self-compassion & émotions positives : apprendre à les cultiver pour retrouver joie et sérénité au travail (et ailleurs)
- Conseils pour mettre en place une pratique au quotidien et vivre pleinement
- Prises de conscience et debriefing

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique, 1/3 échanges pour un atelier ludique, bienveillant, riche en découvertes et en émotions.
- Des apports issus d'une méthode de pleine conscience et d'entraînement mental adaptée aux enjeux des entreprises, fondée sur le travail conjoint d'experts en neurosciences, en management et en traditions contemplatives.
- Des cas concrets et illustrés par ce qui se fait déjà dans le monde de l'entreprise (programme de pleine conscience de Google Search Inside Yourself )

## PRE-REQUIS

Aucun.

Public concerné : Managers, dirigeants, salariés, désireux de découvrir une approche laïque, concrète et profonde du sujet, sans cliché

