

## AUTO-COMPASSION : SE LIBÉRER DE LA PRESSION ET DE L'AUTOCRITIQUE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être capable de :

- Se traiter avec auto-compassion même au travail
- Se libérer de la pression et de l'autocritique
- Découvrir sa voix compatissante
- Viser la performance et la motivation... sans auto-maltraitance
- Cultiver tolérance confiance et bienveillance pour soi...sans complaisance
- Savoir prendre soin des émotions difficiles
- Apprendre à s'écouter et à s'accepter comme pour un être cher
- Cultiver des relations compatissantes
- Cultiver joie, appréciation et gratitude
- Vivre et travailler en étant ami...avec soi

### PUBLIC CONCERNÉ

Pour tous, managers ou non, désireux de découvrir une approche concrète du sujet, sans clichés.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 7h par jour : 14 heures au total

### CONTENU DE LA FORMATION

#### 1ère demi-journée :

Définition et sciences de l'auto-compassion. Découvrir ses 3 composantes ainsi que ses bienfaits sur la santé et le stress. Comprendre le *Care System*. Explorer les freins, obstacles, croyances et conditionnements qui empêchent d'être plus compatissant avec soi. Expérimenter le lien entre pleine conscience & autocompassion.

#### 2ème demi-journée :

L'autocritique : reconnaître cette voix en soi qui pressurise, critique, juge, compare, sous-évalue... Science de l'autocritique : menace, anxiété, perte de confiance, démotivation, fatigue... Comprendre le *Stress & Threat System*. Explorer la fonction et le mécanisme de l'auto-critique pour pouvoir s'en libérer. Découvrir sa voix compatissante pour se motiver, se ressourcer ou se dépasser.

#### 3ème demi-journée :

Dans les moments difficiles, savoir s'apaiser, s'écouter et s'accepter comme on le ferait pour un ami. Prendre soin de nos émotions douloureuses. Trouver la valeur cachée de l'expérience. Cultiver des relations compatissantes.

#### **4ème demi-journée :**

Appréciation & gratitude (pour soi) : cultiver des sources de joie, de confiance et de sérénité sans égoïsme ni complaisance. Conseils pour mettre en place une pratique au quotidien qui permette de vivre en étant ami avec soi. Cercle de clôture.

### **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique, 1/3 échanges pour un séminaire ludique, bienveillant, riche en découvertes sur soi.

Des apports issus de méthodes de self-compassion, de pleine conscience et d'entraînement mental, fondées sur le travail conjoint d'experts en neurosciences et en traditions contemplatives

### **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

Diplômée de l'ESSEC et dirigeante d'une entreprise textile pendant plusieurs années, Marianne Leenart a effectué une transition d'activité en 2012 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 par le Mindfulness Training Institute et par le Center for Mindful Self-Compassion, Marianne enseigne la méditation et la self-compassion dans les entreprises.

Elle est également l'auteur du livre de méditation « Pas Sage ! » publié aux éditions Flammarion.

Pour en savoir plus sur son approche [www.marianneleenart.com](http://www.marianneleenart.com)

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Test le dernier jour sous forme d'une restitution écrite de l'apprentissage et de l'expérience du participant pendant le séminaire d'autocompassion.

### **MOYENS TECHNIQUES**

Retroprojecteur et d'une connexion wifi.

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis en cours et en fin de formation

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.