

## LA MEDITATION, CULTIVER SERENITE ET CLARTE AU TRAVAIL

**Marianne Leenart** : 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. Titulaire du Diplôme Universitaire Médecine Méditation et Neurosciences et certifiée par la méthode CBMT (Corporate Based Mindfulness Training), Marianne est formatrice de méditation dite « de pleine conscience » pour les entreprises.

### Objectifs :

1. Développer clarté et efficacité par un entraînement simple de l'attention et du mental
2. Permettre connaissance et conscience de soi pour un management juste et authentique
3. Cultiver bien-être, joie, sérénité, bienveillance, énergie, sens, présence...
4. Intégrer ces pratiques laïques dans les situations concrètes de la vie professionnelle

### Programme :

**1ère demi-journée** : Découverte théorique de la Pleine Conscience : constat sociétal, définitions, origines historiques et contemplatives. Enjeux en entreprise : multitasking, déficit d'attention, stress... Les avancées des neurosciences : impact santé, bien être et performance.

**2ème demi-journée** : Découverte pratique de la Pleine Conscience : exercices de méditation, échanges, et application concrète en situation professionnelle : gestion des conflits, gestion du stress, prise de décision, processus créatif, réunion, mails...

**3ème demi-journée** : Approfondissement : exercices de pratiques méditatives liées à la bienveillance et aux émotions positives. Témoignages de dirigeants. Validation des neurosciences. Comment retrouver une qualité d'Être au travail (et ailleurs) ? Comment en faire bénéficier mes collaborateurs ?

**4ème demi-journée** : Sagesse et prise de conscience : Vers quoi me mène cette pratique dans mon rôle de dirigeant, au-delà de la gestion du stress ou d'un entraînement de l'attention ?

### Méthode Pédagogique :

- Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique, 1/3 échanges pour un atelier ludique, bienveillant, riche en découvertes et en émotions.
- Des apports issus de la méthode CBMT Corporate Based Mindfulness Training, 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... »)

**Pré-Requis** : Aucun.

**Public Concerné** : Manager, dirigeant, désireux de découvrir une approche laïque, concrète et profonde du sujet.

**Durée** : 2 jours-14 heures

### SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

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

Evaluation des acquis à la fin du stage.