MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET LEADERSHIP

par Stéphane FAURE

« Orienter son attention sur ce qui le mérite est l'une des missions premières du leadership. Le talent consiste ici à savoir le faire au bon endroit et au bon moment. » *Daniel Goleman*

FORMATEUR/TRICE

Stéphane FAURE enseigne la pleine conscience depuis 2010 et a reçu la certification finale d'enseignant MBSR (Mindfulness Based, Stress Reduction) en 2014 de l'université duMassachusset.

Il a consacré quatorze années à l'entraînement intensif de la méditation et a enseigné la méditation en France et aux États-Unis. Il a par ailleurs animé un projet de centre documentaire en ligne lui permettant de se sensibiliser aux enjeux du numérique dans les relations d'équipe.

Ancien juriste en droit fiscal international, son intérêt pour les organisations lui donne l'occasion de rencontrer les membres du CJD du Pays Basque en 2013. Le programme "Pleine conscience et leadership" permet alors à quelques JD de se familiariser avec la pleine conscience au cœur des transformations de leur métier.

Diffusé dans différentes organisations comme le IT Board d'AXA Assistance, le top management de Orange,ou des manager de terrains de COVEA, ce programme est intégré en 2018 dans le cadre d'un DIU pour les cadres des professions médicales et para médicales.

OBJECTIFS, BENEFICES

- Identifier les bénéfices de la pratique de l'attention pour les managers et décideurs
- Améliorer les compétences psycho-sociales définies par l'OMS
- Adapter et valoriser l'attention au quotidien afin de favoriser la prise de décision et la vision
- Faciliter la distanciation des problèmes, la prise de recul et l'empathie
- Optimiser la qualité d'écoute et de présence à soi et aux autres
- Favoriser une vue d'ensemble propice à l'innovation et à la créativité

CONTENU, PROGRAMME

Séance 1 : L'attention du dirigeant

Accueil des participants : présentation des participants, de l'intervenant et de la formation
Quelles sont les causes de l'excellence du dirigeant ?
Exposé interactif et exercice : l'attention au cœur du management
Introduction aux bénéfices des pratiques attentionnelles

Séance 2 : Apprendre à se recentrer

- Exercice 1 : Le pouvoir de l'instant présent sur le dirigeant
  Quand la stratégie s'effondre : Présentation des « mode être » et « mode faire »
  Présentation théorique du leadership basé sur la pleine conscience
- Exercice 2 : Enjeu du leadership : Suspendre les habitudes pour percevoir le différent « Arrête et observe »

Séance 3 : Pleine conscience pour se ressourcer et faire face à l'adversité

- Exercice 1 : Comment gérer ses ressources et savoir se régénérer et régénérer ses équipes ?
- Exercice 2 : Réguler ses émotions et s'en servir pour stimuler la créativité : théorie et exercice
- Exercice 3 : Embrasser l'indésirable : théorie et exercices

Séance 4 : Générer le soutien mutuel dans son organisation

Comment pacifier l'agitation mentale ?

- Exercice 1 : La clarté : la sérénité dans l'efficacité
- Exercice 2 : Altruisme et processus attentionnel : quel intérêt ?
- Exercice 3 : Les cercles de présence : créer un espace commun pour percevoir et donner forme au futur émergent

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Séance type : en moyenne 90 minutes de pratique, 30 minutes d'apport théorique, 40 minutes de retour d'expérience selon les séances
Echanges formateur / participants et entre participants
Un livret de suivi des exercices hebdomadaires et des contenus théoriques
Des enregistrements audio pour accompagner l'assimilation des méthodes proposées

1 & 2 Décembre 2016 | **2 jours soit 14h00 de formation** | **740.00 € HT / 888.00 € TTC**