

MINDFULNESS EN ENTREPRISE: PROGRAMME "MINDFUL LEADERSHIP"

www.sebastienhenry.com
shenry@sebastienhenry.com

LE PROGRAMME

LA MINDFULNESS

La mindfulness (ou pleine conscience en français) est un entraînement de l'esprit dans lequel nous portons notre conscience sur le moment présent, délibérément, sans jugement.

C'est une pratique entièrement laïque, respectueuse des croyances de chacun.

NOTRE INTENTION

Proposer aux managers et dirigeants une expérimentation authentique de la mindfulness et de ses applications concrètes dans le cadre professionnel.

UN PROGRAMME DEJA ADOPTE PAR PLUSIEURS ENTREPRISES

Ce programme a été à ce jour adopté par Sodexo, la MAIF, L'Oréal, le Boston Consulting Group, et Airbus. Des adaptations sont possibles pour s'ajuster au plus près à la culture de chaque entreprise.

LE FORMAT

- 8 modules de 3h chacun, combinant de façon égale des temps d'explication, de pratique, et de partage dans le groupe
- sur 3 mois, tous les 15 jours environ
- 14 participants maximum

MODULE 1 : FONDAMENTAUX (1ère partie)

Les bases de la pratique. Distinction entre pratique formelle et informelle (pratique de la pleine conscience au cœur de l'action). L'attitude fondamentale « Rien à réussir, rien à atteindre »

MODULE 2 : FONDAMENTAUX (2ème partie)

Retour d'expérience sur les pratiques de base. Pratique de la pleine conscience en marchant. Une observation plus fine des émotions, et une prise de recul régulière permettant de « répondre » plutôt que « réagir ».

MODULE 3: UNE PLUS GRANDE LUCIDITE SUR SOI

La mindfulness comme miroir permettant d'affiner la connaissance de soi et la lucidité.

MODULE 4: UNE COMPREHENSION PLUS FINE DES COLLABORATEURS

La mindfulness en mode conversation, source de davantage de présence et d'empathie, facteurs d'harmonie et de confiance dans les équipes.

MODULE 5 : DES DECISIONS PLUS RAPIDES ET PLUS JUSTES

La mindfulness comme pratique favorisant l'écoute des signaux faibles en soi, notamment des signaux intuitifs, pour une prise de décision plus rapide et plus juste.

MODULE 6 : DES SOURCES NOUVELLES DE CREATIVITE ET INNOVATION

La mindfulness comme reconnexion avec la partie la plus créative de soi-même, permettant un regard plus innovant sur les problèmes auxquels nous sommes confrontés.

MODULE 7 : UN MEILLEUR EQUILIBRE ENTRE BIEN-ETRE ET PERFORMANCE

La pratique de l'acceptation, pour retrouver un équilibre créateur entre bien-être et performance dans les situations difficiles.

MODULE 8 : INTÉGRATION ET APPROFONDISSEMENT

Reprise de certains thèmes et exercices du programme, en suivant les choix des participants, pour consolider leur intégration.

POUR TOUS COLLABORATEURS

Ce programme existe aussi pour tous collaborateurs. La structure des séances est la même, mais les problématiques de management sont naturellement moins centrales.

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 de développement du leadership en Asie pendant 8 ans, avec des 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 15 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). Il parle 6 langues, dont le mandarin et le japonais.