



MINDFULNESS EN ENTREPRISE : PROGRAMME « MINDFUL LEADERSHIP »

SÉBASTIEN HENRY



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.

LE FORMAT

- 8 modules de 3h chacun, combinant de façon égale des temps d'explication, de pratique, et de partage dans le groupe
- sur 4 mois, tous les 15 jours environ
- Taille idéal du groupe : 15 participants

✓ MODULE 1 : FONDAMENTAUX (1^{ère} partie)

Les bases de la pratique. Distinction entre pratique formelle et informelle (pratique de la pleine conscience au cœur de l'action). Distinction entre intention et objectif dans la pratique.

✓ MODULE 2 : FONDAMENTAUX (2^{ème} partie)

Retour d'expérience sur les pratiques de base et approfondissement des modes de pratique informelle permettant une intégration dans le quotidien au travail.

✓ MODULE 3 : PRENDRE DU RECUL DANS LES MOMENTS DE TEMPÊTE

La mindfulness comme invitation à un accueil des émotions présentes en nous, condition d'une vraie prise de recul, permettant de « répondre » plutôt que de « réagir ».

✓ MODULE 4 : UNE COMPREHENSION PLUS FINE DES COLLABORATEURS

La mindfulness comme source de davantage de présence et d'empathie auprès des collaborateurs, pour davantage 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 : UN MEILLEUR EQUILIBRE ENTRE BIEN-ETRE ET PERFORMANCE

La pratique de la mindfulness comme ressource pour trouver un équilibre créateur entre bien-être et performance et réduire le niveau de stress, en particulier dans les situations les plus délicates.

✓ MODULE 7 : DES SOURCES NOUVELLES DE CREATIVITE ET D'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 8 : INTÉGRATION ET APPROFONDISSEMENT

Reprise de certains thèmes et exercices du programme, en suivant les choix des participants, pour consolider l'intégration et préparer au mieux à l'autonomie dans la pratique.

UNE VERSION EGALEMENT 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.



SÉBASTIEN HENRY

LES CLIENTS QUI M'ONT FAIT CONFIANCE



- **Spécialiste de la pratique de la méditation en entreprise** (approche laïque) grâce à :
 - 18 années de pratique quotidienne, débutée lors de ma carrière de manager, puis d'entrepreneur en Asie.
 - l'expérience d'avoir accompagné depuis 6 ans de nombreux dirigeants et managers sur ce sujet.
- **Auteur de 4 livres destinés aux décideurs** visant à créer un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, et d'un livre destiné au grand public portant sur les racines intérieures de l'engagement.
- **Organisateur et animateur de retraites de leadership** pour dirigeants avec des représentants du monde de la sagesse (Matthieu Ricard, Frédéric Lenoir, Jean-Yves Leloup).
- **Conférencier en entreprise** (tous collaborateurs) et lors d'événements publics (INSEAD, ESSEC, Forum de l'Economie Positive, Futur en Seine etc..).
- **Co-fondateur de deux associations**, auxquelles je dédie la moitié de mon temps et 20% des montants facturés:



Mindfulness solidaire dont la mission consiste à partager la pratique de la mindfulness avec des personnes en grande précarité et des détenus



Grandir et Créer, dont la mission est de placer au cœur de l'éducation le lien à la nature, à soi et aux autres, et de favoriser l'émergence de territoires éducatifs innovants.

TÉMOIGNAGES

“J’ai eu le plaisir de travailler avec Sébastien à différentes occasions, dont l’animation régulière d’un groupe de membres de Comités Exécutifs de grandes sociétés. J’ai énormément apprécié ses interactions. Sébastien est un grand conférencier, avec une grande capacité d’écoute, et un homme authentique. Il a l’avantage de posséder une grande expérience de leadership personnel et collectif, et une longue pratique de la méditation, ce qui lui permet d’être bien en harmonie avec lui-même et de s’ajuster à son environnement.”

Thomas Buberl, PDG d’AXA

« J’ai beaucoup apprécié la qualité des interventions de Sébastien, que ce soit lors de notre Comité Exécutif, ou à l’occasion de notre Convention Annuelle de nos Directeurs Généraux. Sa maîtrise du sujet mindfulness et leadership, ainsi que son impact sont incontestables. J’ai aussi le souvenir de l’animation efficace qu’il a menée lors de la Leadership Retreat avec Matthieu Ricard, qui a permis de créer une ambiance tout à fait remarquable entre les participants. »

Denis Machuel, Directeur Général de Sodexo

BIBLIOGRAPHIE



ENSEMBLE : AGIR POUR SOI ET POUR LES AUTRES
Petit manuel d'engagement au quotidien (Les Arènes, 2018)
Préface de Matthieu Ricard
Publication en format poche au printemps 2019.



CES DÉCIDEURS QUI MÉDITENT ET S'ENGAGENT.
Un pont entre sagesse et business (Dunod, 2014)
Prix Philips "Santé et Bien-être" 2014
Prix des Dirigeants Commerciaux de France 2014.



QUAND LES DÉCIDEURS S'INSPIRENT DES MOINES.
9 principes pour donner du sens à votre action (Dunod, 2012)
Préface de Michel Bon.



VERS UN MONDE DES AFFAIRES D'AVANTAGE ANCRÉ DANS LA JUSTESSE dans le livre collectif de Christophe André, *Méditez avec nous. 21 méditants experts vous accompagnent* (Odile Jacob, 2017).



EQ AND LEADERSHIP IN ASIA : USING EMOTIONAL INTELLIGENCE TO LEAD AND INSPIRE YOUR PEOPLE (Wiley, 2011) – En anglais seulement.

QUALIFICATIONS

- Diplômé de l'ESSEC, licencié en philosophie (Paris IV) et en psychologie (Paris VIII)
- Triple certification de coach professionnel (CTI, Coach U, Coaching with NLP), et 2000 heures d'expérience environ
- Programme ORSC (Organization and Relationship System Coaching – Etats-Unis)
- *Foundation Program* du Presencing Institute (avec Otto Scharmer, du MIT, auteur de Theory-U)
- Praticien, Maître-Praticien et Formateur PNL (NLP University – Etats-Unis)
- Pratique quotidienne de la méditation depuis plus de 18 ans
- Près de 2000 heures de stages de développement personnel sur 20 ans
- Pratique orale et écrite du mandarin et du japonais

UNE EQUIPE QUALIFIEE PERMETTANT UN DEPLOIEMENT LARGE

www.sebastienhenry.com
shenry@sebastienhenry.com

Ce programme peut être facilité également par une équipe de 5 facilitateurs de grande qualité (plus de 10 ans de pratique personnelle de la mindfulness + expérience de plus de 10 ans en entreprise, à des postes de management)