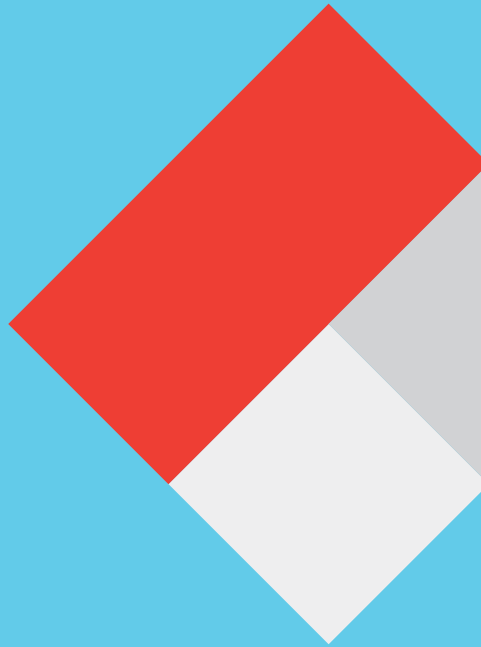


MINDFULNESS @ WORK



PROGRAMME  
MINDFULMIND

-

DÉVELOPPER  
BIEN-ÊTRE  
ET  
LEADERSHIP  
DANS L'ENTREPRISE





# PROGRAMME MINDFULMIND : DÉVELOPPER BIEN-ÊTRE ET LEADERSHIP DANS L'ENTREPRISE

La compétition requiert toujours plus de réactivité, plus de créativité, plus d'autonomie et plus de coopération, c'est-à-dire plus d'intelligence collective.

Elle génère aussi de la tension et du stress.

**Pour permettre aux équipes de faire face aux changements, et de rebondir en développant rapidement de nouvelles solutions, nous devons cultiver de nouveaux savoirs : de nouvelles manières de nous connecter et de collaborer.**

La pratique de la mindfulness fournit une ressource innovante pour **allier mieux-être et performance économique** dans une dynamique d'évolution durable.

## MINDFULNESS

La mindfulness introduit dans l'entreprise une ressource nouvelle : des exercices simples, pratiqués régulièrement, qui enseignent l'art de combiner l'attention et la détente, ce qu'on appelle lâcher prise.

La pratique de la mindfulness favorise :

- la régulation du stress,
- la mobilisation des énergies,
- des relations plus détendues et attentives,
- l'exploration de solutions et de points de vue inédits.

## COMPÉTENCES VISÉES

- développer ses capacités d'autorégulation pour répondre aux situations et/ou relations vécues comme difficiles
- réduire la dispersion et la perte d'énergie dans le travail
- élargir son champ de perception et développer sa créativité
- discerner l'essentiel dans la complexité et faire les choix appropriés
- conjuguer stabilité et flexibilité dans les changements
- développer ses aptitudes à fonctionner en mode collaboratif.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- 1 - Gérer son stress.** Connaître les mécanismes généraux du stress. Repérer ses stresseurs.
- 2 - Optimiser ses ressources.** Faire face au multitâche et aux interruptions. Cultiver ses capacités à rester centré pour limiter les pertes d'énergie.
- 3 - Trouver le bon tempo dans l'action.** Reconnaître et satisfaire ses besoins de récupération. Prévenir les risques de surchauffe.
- 4 - Savoir prendre du recul.** Passer du mode « réaction » au mode « réponse ». Développer ses qualités d'ouverture, de stabilité et de souplesse.
- 5 - Faciliter l'émergence du neuf** par la pratique de l'écoute pour répondre aux changements et aux besoins de transformation.
- 6 - Développer son " pouvoir pour "** en cultivant la confiance et le soutien, terreau des relations constructives.

## CONTACT

Anne-Lise Philippe - T. 05 17 81 04 18  
al.philippe@maisondelacommunication.fr

## PUBLIC CONCERNÉ

Manager, cadre, chef de projet, ingénieur.

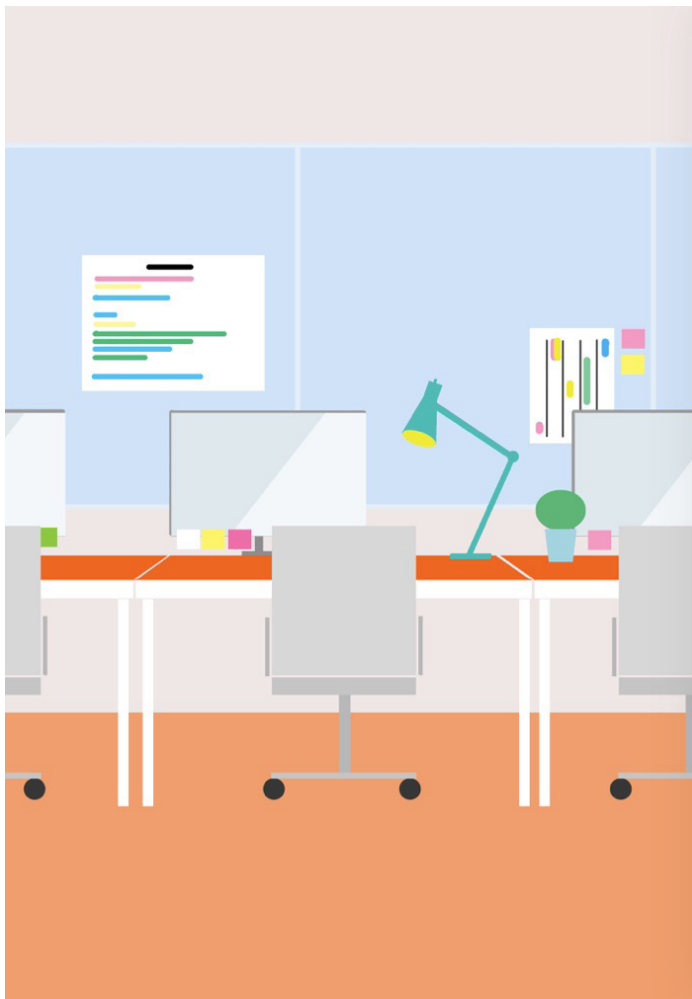
## RÉSULTATS ATTENDUS

- développer le leadership participatif
- allier performance et sérénité
- stimuler la créativité et de la collaboration.



# PROGRAMME MINDFULMIND

## FORMAT 1 : ATELIERS-COACHING D'ÉQUIPES SUR 3 JOURS



### ATELIERS-COACHING D'ÉQUIPES

3 jours (2 + 1) - Groupes jusqu'à 15 personnes

### TARIF

2 formateurs (H/F) en co-animation

7 200 euros HT + Frais

### INTERVENANTS

#### MARC SINGER

Coach certifié et formateur. Instructeur mindfulness formé et validé par l'Université de médecine du Massachusetts. Chargé de cours du Diplôme d'Université de "Médiation & règlement des conflits" de l'Université de La Rochelle.

#### LAURENCE TACONNÉ

Coach certifiée. Facilitatrice en Intelligence Collective. Instructrice mindfulness formée et validée par l'Université de médecine du Massachusetts.

### PÉDAGOGIE "BLENDED"

**AVANT** : prise de contact avec chaque participant pour évaluer attentes et besoins, en stimulant la participation.

**PENDANT** : exercices, serious-game, pratiques de mindfulness, apports, échanges. Débriefings individuels et collectifs éclairés par des apports conceptuels.

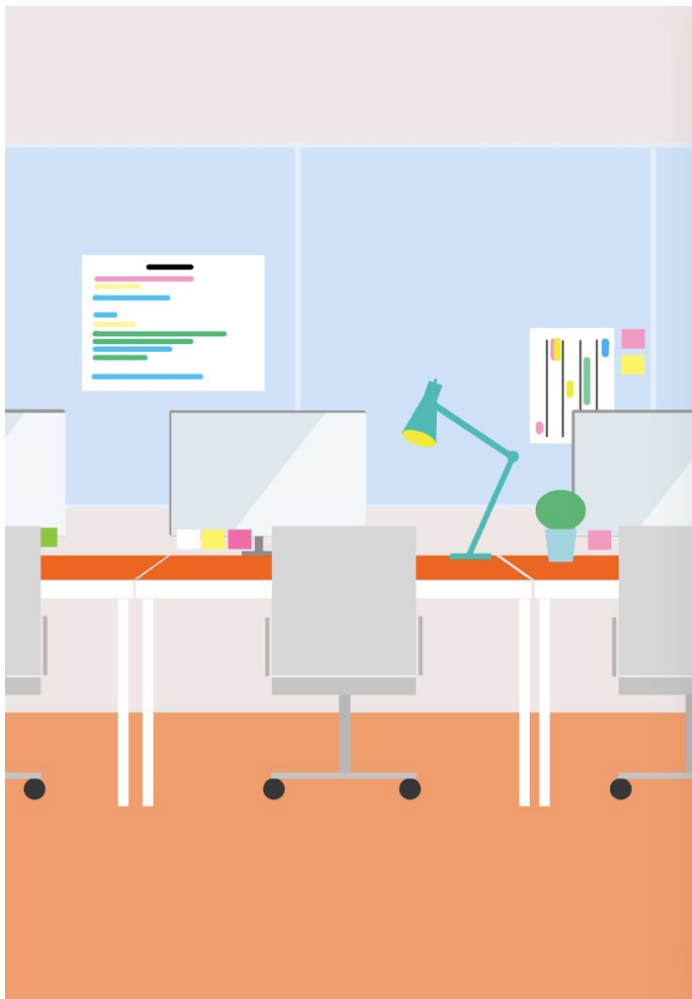
**APRÈS** : Coaching individuel en visio-conférence (en option)

**RESSOURCES** : mise à disposition du groupe d'un espace de travail en ligne pendant toute la durée du parcours. Documents de cours, ressources vidéo et enregistrements guidés. Articles de presse, références bibliographiques.



# PROGRAMME MINDFULMIND

## FORMAT 2 : PARCOURS DE 6 MODULES RÉPARTIS SUR 3 MOIS



### PARCOURS EN 6 MODULES SUR 3 MOIS

Équivalents à 30 heures de formation,

Chaque module fait alterner :

- une session en présentiel de 3 heures
- suivie d'un temps d'appropriation (15 jours).

### TARIF DE GROUPE

6 400 euros HT + Frais

groupe de 12 participants maximum.

### EN OPTION

Coaching individuel par messagerie ou en visio-conférence.

### INTERVENANTS

**MARC SINGER**

Coach certifié et formateur. Instructeur mindfulness formé et validé par l'Université de médecine du Massachusetts. Chargé de cours du Diplôme d'Université de "Médiation & règlement des conflits" de l'Université de La Rochelle, ou un partenaire de la Maison de la Communication, Coach ou professionnel de l'accompagnement certifié et Instructeur mindfulness.

### PÉDAGOGIE "BLENDED"

**AVANT** : prise de contact avec chaque participant pour évaluer attentes et besoins, en stimulant la participation.

**PENDANT** : exercices, pratiques de mindfulness, apports, échanges. Débriefings individuels et collectifs éclairés par des apports conceptuels.

**APRÈS** : Coaching individuel en visio-conférence (en option)

**RESSOURCES** : mise à disposition du groupe d'un espace de travail en ligne pendant toute la durée du parcours. Documents de cours, ressources vidéo et enregistrements guidés. Articles de presse, références bibliographiques.