

## Leadership pleine conscience

*La formation Pleine Conscience & Leadership s'adresse aux responsables d'organisation impliqués dans le changement et la transformation. Il s'agit de savoir prendre soin de soi afin d'améliorer ses ressources, son discernement et sa capacité à décider et d'introduire ces méthodes de pleine conscience au sein d'un collectif afin d'appréhender au mieux les potentiels de transformation.*

**Durée:** 15.00 heures ( jours)

### Profils des stagiaires

- Dirigeants
- DG, CEO
- Managers
- RH,
- Change Makers
- Responsables d'associations
- personnel motivé par le travail en équipe

### Prérequis

- Aucun pré-requis n'est nécessaire pour cette formation

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les bénéfices de la pratique de l'attention pour les managers et les décideurs
- 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 de la formation

- L'attention comme cœur du leadership
  - Accueil des participants : présentation des participants, de l'intervenant et de la formation
  - Etre décideur : qualités requises, difficultés rencontrées
  - Tour de table : Aspect théorique et pratique de la pleine conscience dans le milieu du management
  - Exposé interactif et exercice d'approche de l'attention
  - Introduction aux bénéfices des pratiques attentionnelles sur la santé, le stress du manager et son leadership
  - Les mutations du leadership depuis trente ans.
- Le leadership dans l'instant présent : la prise de décision dans la complexité
  - Présentation des « mode être » et « mode faire »
  - Se centrer sur soi : le corps comme élément clé pour prendre conscience des éléments perturbateurs et les pacifier afin de gagner en clarté et en lucidité
  - Introduction aux exercices de la semaine
  - « Observing », pratique de l'attention factuelle dans notre environnement : voyager et apprendre au cœur de son milieu professionnel en suspendant son jugement et ses habitudes.
- Savoir se ressourcer, ressourcer les équipes

- Bénéfices des pratiques de la semaine
- Analyses de pratiques
- Stimuler la flexibilité et la diversité de nos ressources
- « Sensing » : retour d'expérience des exercices « observing », introduction au « sensing », stimuler son intelligence émotionnelle dans les relations afin d'acquérir plus d'information de première main pour décider.
- Faire face à l'indésirable et gérer les émotions dans la tourmente
  - Répondre ou réagir : trouver l'espace face aux automatismes, garder la clarté dans un environnement perturbé ou hostile.
  - Empathie et soutien à l'autre : Marches empathiques
  - Trouver l'espace de diriger
  - Exercices pratiques
- Aller au de là de son expertises et des évidences : le silences intérieur pour écouter les signaux faibles
  - Thèmes: Pacifier les tensions mentales et les émotions perturbatrices pour gagner en clarté et en vue d'ensemble
  - Pratiques guidées
  - Aspect théorique : le frein à la transformation : les peurs et les attentes, introduction au presencing
  - Analyse de pratique sur les Marches empathiques
- Quelle bienveillance dans le leadership ?
  - Thèmes: Expérience du presencing
  - Faciliter le futur émergeant : L'attention basée sur ses valeurs et clarification de l'intention
  - Créer le contexte d'une perception collective du futur émergeant : L'attention à l'autre dans les méthodes de pleine conscience

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Faure Stéphane

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Livret de suivi des exercices hebdomadaires et des contenus théoriques
- modules audio

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.