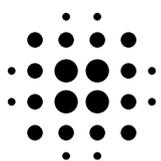


LEADERSHIP CONSCIENT & MEDITATION



Lieu : à définir

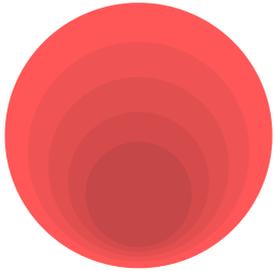
FORMATION-ACTION EN PRESENTIEL - 25H00 (4 JOURS)
L'ORGANISME DE FORMATION PEUT ASSURER UN FORMAT
DISTANCIEL SI BESOIN

V3 _ MIS A JOUR LE 29/03/2022

ENTRAÎNER L'ATTENTION (PLEINE CONSCIENCE) ET
OBSERVER L'IMPACT SUR LES COMPÉTENCES
SAVOIR-ÊTRE, LA SANTÉ AU TRAVAIL, LA QUALITÉ
DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL ET
NOURRIR UN DÉVELOPPEMENT SOCIAL DURABLE.

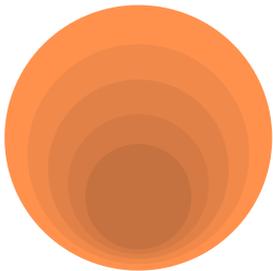


*ENTRAÎNER LES RESSOURCES
ATTENTIONNELLES*



CULTIVER L'ATTENTION AU CORPS ET AUX RESSENTIS

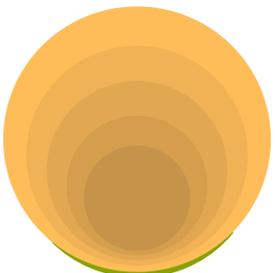
Prendre du temps pour se connecter à Soi
Prendre conscience du pilotage automatique.



CULTIVER UNE PRESENCE ATTENTIVE

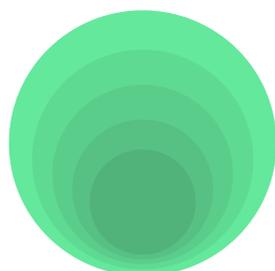
Repérer son niveau d'attention, de concentration et d'énergie
Identifier ses valeurs et sa mission associée.

*PRENDRE CONSCIENCE DES
RESSOURCES RELATIONNELLES*



PRENDRE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS

Capter les signaux sensoriels d'une émotion
Prendre conscience du lien corps-esprit



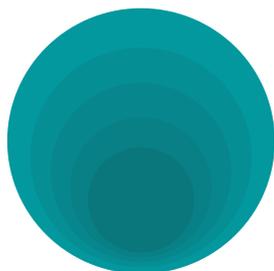
PRATIQUES FAVORABLES À LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Accueillir les émotions et repérer les besoins associés
Savoir respirer
Communiquer avec conscience et non violence

ENTRAINER L'ATTENTION (PLEINE CONSCIENCE) ET
OBSERVER L'IMPACT SUR LES COMPETENCES
SAVOIR-ETRE, LA SANTE AU TRAVAIL, LA QUALITE
DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL ET
NOURRIR UN DEVELOPPEMENT SOCIAL DURABLE.

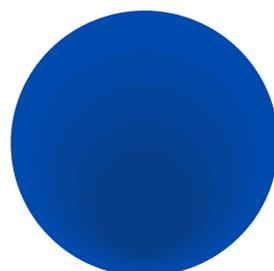


*CULTIVER LES RESSOURCES
SITUATIONNELLES*



CULTIVER L'OPTIMISME ET LA BIENVEILLANCE COMME STRATEGIE DE REUSSITE

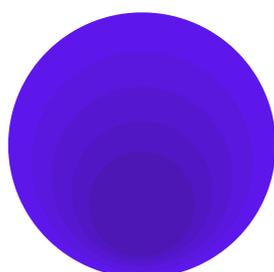
Repérer ses schémas, croyances limitantes et jugements
Créer de nouvelles habitudes et nourritures mentales



PRENDRE SOIN DE SON ECOLOGIE PERSONNELLE

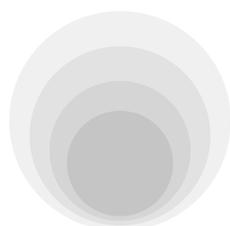
Prendre soin de sa santé personnelle
Engager un projet d'équilibre personnel

*NOURRIR UNE
DEMARCHE GLOBALE ET DURABLE*



S'ENGAGER VERS DES EQUIPES ET UNE ORGANISATION APPRENANTE

Incarner un état d'esprit apprenant
S'inspirer de pratiques et outils apprenants



ENGAGER OU FAIRE VIVRE VOTRE DEMARCHE QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT)

Poser les préalables réglementaires et essentiels
Repérer les impacts et le lien dans votre démarche QVCT.



OBJECTIFS

ENGAGER UN LEADERSHIP ATTENTIF, CONSCIENT ET APPRENANT.

ENTRAINER L'ATTENTION ET DEVELOPPER UNE MEILLEURE CONSCIENCE DE SOI

ACCUEILLIR ET REGULER LES EMOTIONS

ENGAGER UNE VISION SYSTEMIQUE ET NOURRIR UN DEVELOPPEMENT SOCIAL DURABLE.

POUR QUI

COLLABORATEURS SOUHAITANT DEVELOPPER UN LEADERSHIP ATTENTIF ET CONSCIENT

MANAGERS, CHEFS DE PROJETS

DIRECTEUR.E.S ET RESPONSABLES RH, QVT, SQVT, RSE, QSE...

DIRIGEANTS ET CADRES DIRIGEANTS

PREREQUIS

SUR LE VOLONTARIAT. LES FORMATIONS NE SE SUBSTITUENT PAS AUX ACTIONS DE PRÉVENTION OBLIGATOIRES DONT LA SANTÉ ET SÉCURITÉ. ELLE S'INSCRIVENT BIEN DANS UN PLAN GLOBAL DE L'ENTREPRISE.

MOYENS PEDAGOGIQUES

SEANCES DE FORMATION EN SALLE, LIVRET REMIS AUX STAGIAIRES, EXPOSES THEORIQUES (SUPPORT POWER-POINT ET PAPER-BOARDS), EXERCICES DE MISE EN SITUATION ET D'ECOUTE, EXTRAITS VIDEOS.

La formation-action propose d'expérimenter pour transformer ses pratiques.

Elle est basée sur la méditation de pleine conscience, l'apprenance et ponctuée par des apports en sciences cognitives et neurosciences.

METHODES D'EVALUATION

ECHANGES
AUTO-EVALUATION DES COMPETENCES
QUESTIONNEMENTS
CERTIFICAT DE REALISATION DE FORMATION

DELAIS D'ACCES

INSCRIPTION A LA FORMATION AU PLUS TARD 3 JOURS AVANT LE DÉBUT DE LA FORMATION.

ACCESSIBILITE

NOS FORMATIONS PEUVENT ÊTRE ACCESSIBLES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP DONT LES PERSONNES A MOBILITE REDUITES.
NOUS CONSULTER POUR NOUS ADAPTER.

POINT+



APPORTS EN NEUROSCIENCES SUPERVISES ET VALIDES
PAR PIERRE-MARIE LLEDO (DIRECTEUR NEUROSCIENCES
ET DIRECTEUR DE RECHERCHE AU CNRS)

AVEC QUI ?

ACCOMPAGNEMENT AVEC ELODIE CAILLAUD

Fondatrice de Coorelations (Organisme de formation et de conseil dont la mission est d'accompagner les organisations et les salariés à aller vers un développement social durable), Consultante Santé et Qualité de Vie au Travail, Instructrice certifiée MBSR/méditation de pleine conscience.

En savoir plus : www.coorelations.com

MESURE
D'IMPACT

AUTO-POSITIONNEMENT DES COMPETENCES SAVOIR-ÊTRE (SOFT SKILLS)



TARIF

1125 euros TTC /stagiaire (financement OPCO possible)

Elodie Caillaud
www.coorelations.com
06 89 12 95 04

