



## **MANAGER DANS L'INCERTITUDE : la méditation pour se centrer et décider dans la complexité.**

**FORMATEUR : Stéphane FAURE** est à l'origine juriste en droit fiscal international avec une spécialisation en droit de l'environnement. Toutefois en 1993 il a arrêté son parcours et s'est orienté vers une vie contemplative. Il a ainsi suivi des retraites de méditations de trois ans, ou de plusieurs mois, puis étudié différentes méthodes de méditation. Depuis 2009 il partage cette expérience dans un cadre plus séculier. En 2013, avec le CJD, ils ont élaboré un programme sur le leadership qui s'est ensuite diffusé. Dans un monde chaotique, savoir se centrer et se relier aux autres n'est pas un aboutissement mais le début du chemin de dirigeant.

### **OBJECTIFS**

- Identifier la qualité d'attention requise à telle situation
- Pratiquer des méthodes pour se recentrer se ressourcer ...
- Mettre en application les méthodes d'écoute et de dialogue en milieu complexe,
- Appréhender une situation sous différents angles pour acquérir une information de qualité

### **PROGRAMME**

#### **Première demi-journée :**

Définir la pleine conscience dans le contexte du leadership  
Exercice pratique : scan corporel, respiration,

#### **Deuxième demi-journée :**

Se libérer du rôle de l'expert, redonner le pouvoir à l'instant présent  
Exercice pratique : le jeu du double visage

#### **Troisième demi-journée :**

Savoir se ressourcer et reconnaître ses limites. Pratiques physiques

#### **Quatrième demi-journée :**

Apaiser l'égo, augmenter l'intuition par l'écoute et le dialogue  
Exercice pratique : le serpent se dénoue de lui même

### **MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

Pendant cette formation vous allez découvrir ou redécouvrir que la pleine conscience ce n'est pas seulement de la méditation assise, c'est également développer ses sens et son instinct à travers des exercices de dialogues et d'écoute. Des vidéos, des méditations, des études de cas, des exercices à deux ou à plusieurs vont vous mettre au défi de ne pas vous faire emprisonner par vos émotions et vos représentations de la réalité.

### **PRE REQUIS :**

Se renseigner sur la pleine conscience  
Admettre que l'efficacité a plusieurs visages Considérer que son aptitude à la concentration est une donnée de base quel que soit son métier .

**PUBLIC :** Dirigeants, décideurs ou acteurs du changement.

**DUREE :** 2 jours- 14 heures

### **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Evaluation des acquis à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.