



DEVELOPPEZ VOS COMPETENCES DE COMMUNICATION, DE PRISE DE DECISION ET D'EQUILIBRE INTERIEUR GRACE A LA PLEINE CONSCIENCE

FORMATEUR : Olivier RAURICH fait ses études à l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm en mathématiques et devient spécialiste de la théorie du chaos. Parallèlement, à 25 ans il rencontre le Dalai Lama et étudie sous la direction de grands maîtres tibétains. Il enseigne la sagesse bouddhiste et la pleine conscience depuis trente-cinq ans, tout en poursuivant sa carrière scientifique dans l'enseignement supérieur. Il a publié 5 ouvrages, dont l'un s'intitule : science, méditation et pleine conscience. (Jouvence, 2017)

OBJECTIFS :

- Lister les bienfaits sur le cerveau, authentifiés par les neurosciences, pour la réduction du stress dans son quotidien de dirigeant.e
- Expérimenter la pleine conscience dans le quotidien professionnel pour être un.e dirigeant.e plus performant.e : gestion des émotions, écoute active en entretien
- Pratiquer des outils pour construire une dynamique d'intelligence collective au sein de ses équipes

PROGRAMME

Jour 1 : matinée - DECOUVERTE ET COMPRÉHENSION DE LA PLEINE CONSCIENCE

- Un peu d'histoire récente... du bouddhisme à la MBSR moderne
- Explication de l'esprit de la pleine conscience, au-delà de la simple méthode de méditation
- Pratique guidée de méditation : mouvements simples debout, puis assise avec le souffle pour support ; feed back, clarifications
- Présentation neuroscientifique des bienfaits de la pleine conscience sur le cerveau

Jour 1 : Après-midi - RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

- Pratique guidée du scan corporel
- Stress chronique et pleine conscience
Explication scientifique du stress
Le stress chronique et le burn out
Comment la pleine conscience prévient le stress chronique
Les bienfaits de la pleine conscience sur le métabolisme et la santé
Pratique guidée de pleine conscience : scan corporel ; feed back et échanges
- Stress aigu et pleine conscience
Le protocole ARORA pour travailler sur les coups de stress et les émotions violentes
Atelier/ échanges sur ce thème

Jour 2 - Matinée – ECOUTE, BIENVEILLANCE ET COMMUNICATION CONSCIENTE

- Approfondissement de la pleine conscience :
Pratique guidée : Qi Gong (mouvements énergisants), souffle, sons
Echanges, feed-backs et clarifications : attention focalisée et pleine conscience ouverte
- Méditation de la bienveillance altruiste guidée : présentation, pratique guidée, feed back et échanges
- Communication NonViolente et création d'une équipe intelligente et consciente :
Ecoute profonde
Les fondements de la CNV
Atelier de pratique de la CNV en situation

Jour 2 - Après-midi – PRISE DE DÉCISION ET AGILITÉ- MISE EN PLACE DE LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN



- Intelligence collective et bienveillance authentique : les quatre A
- Prise de décision
 - Les trois niveaux : rationnel, émotionnel et intuitif
 - Pratique guidée de pleine conscience en vue d'une prise de décision
 - Agilité et pleine conscience
- Mise en place concrète
 - Les différentes façons de pratiquer au quotidien dans la vie active
 - Les conseils pratiques pour l'implanter professionnellement
 - Appropriation des acquis et plan d'action personnel
- Pratique guidée de pleine conscience
- Evaluation des acquis

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Le plus important : La transmission de l'esprit de la pleine conscience est avant tout une communication de cœur à cœur, complètement incarnée. Moyens divers :

Exposés brefs et essentiels, story telling

Pratiques de pleine conscience guidées sur des supports variés – Qi Gong, mouvements énergisants

Feed back et échanges, clarifications

Mise en situation à partir de cas concrets (stress, problèmes relationnels, prise de décision) rencontrés par un dirigeant : travail par petits groupes

Fourniture d'audios guidées de pratique pour continuer

PUBLIC : Les chefs et dirigeants d'entreprise

PRE-REQUIS : Aucun

DUREE : 2 jours – 14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

Evaluation formelle par QCM, fiche de progression sur les compétences clés + fiche de retour d'expérience sur chaque exercice pratique

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 17/05/2023 par la responsable pédagogique