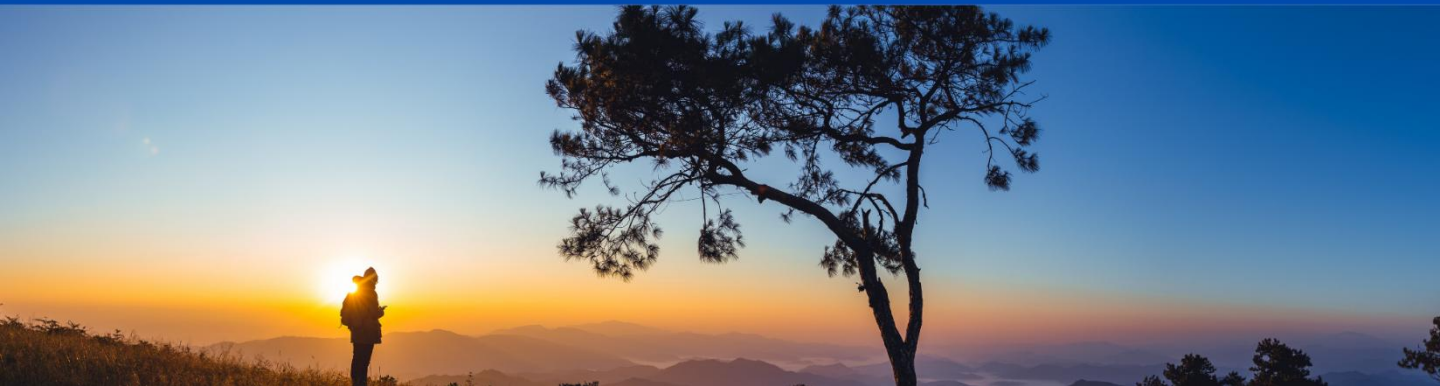




MINDFULNESS EN ENTREPRISE PERFORMANCE & BIEN-ETRE

PAR SEBASTIEN HENRY & CARINE DESPRETZ



CONTACT

CARINE DESPRETZ

06 71 21 02 15

cdespretz@sebastienhenry.fr





LA MINDFULNESS

La Mindfulness (ou pleine conscience en français) est un entraînement de l'esprit dans lequel nous portons notre attention sur le moment présent, délibérément, sans jugement.

C'est une pratique entièrement laïque, respectueuse des croyances de chacun.

MINDFULNESS EN ENTREPRISE : PROGRAMME « MINDFUL AT WORK »

BENEFICES

- Clarté, prise de recul, meilleure régulation de la charge mentale
- Meilleure connaissance de soi et compréhension/écoute des autres
- Meilleure régulation des émotions et du stress
- Aide à la prise de décision plus juste plus rapidement
- Développement de la créativité

FORMATS

SEANCE DECOUVERTE

- PRESENTIEL ou DISTANCIEL 1h30 environ pour présenter la mindfulness, permettre 1 ou 2 temps de pratique, et répondre aux questions
- jusqu'à 30 participants

CYCLE APPROFONDI

- PRESENTIEL ou DISTANCIEL (POSSIBILITE DE COMBINER LES 2) : entre 6 et 12 modules de 1,5h à 3h chacun, combinant des temps d'explication, de pratique, et de partage dans le groupe
- sur 4 mois, toutes les semaines ou 15 jours environ
- Taille idéale du groupe : 15 participants

TÉMOIGNAGES

« Une aide pour apprendre à prendre des pauses pour relâcher et se recentrer sur les priorités »

« j'en ai tiré beaucoup de bénéfices dans ma vie privée et professionnelle. Calme, sérénité, recul, empathie... »

« une prise de recul et une prise de conscience de nos capacités »



MINDFULNESS EN ENTREPRISE : PROGRAMME « MINDFUL AT WORK »



CO-CRÉE PAR SÉBASTIEN HENRY
FACILITE PAR UNE ÉQUIPE

✓ MODULE 1&2 : FONDAMENTAUX

Les bases de la pratique. Distinction entre pratique formelle et informelle (pratique de la pleine conscience au cœur de l'action). Distinction entre intention et objectif dans la pratique. Retour d'expérience sur les pratiques de base et approfondissement des modes de pratique informelle permettant une intégration dans le quotidien au travail.

✓ MODULE 3 : PRENDRE DU RECU DANS LES MOMENTS DE TEMPÊTE

La mindfulness comme invitation à un accueil des émotions présentes en nous, condition d'une vraie prise de recul, permettant de « répondre » plutôt que de « réagir ».

✓ MODULE 4 : UNE COMPREHENSION PLUS FINE DES COLLABORATEURS

La mindfulness comme source de davantage de présence et d'empathie auprès des collaborateurs, pour davantage d'harmonie et de confiance dans les équipes.

✓ MODULE 5 : DES DECISIONS PLUS RAPIDES ET PLUS JUSTES

La mindfulness comme pratique favorisant l'écoute des signaux faibles en soi, notamment des signaux intuitifs, pour une prise de décision plus rapide et plus juste.

✓ MODULE 6 : UN MEILLEUR EQUILIBRE ENTRE BIEN-ETRE ET PERFORMANCE

La pratique de la mindfulness comme ressource pour trouver un équilibre créateur entre bien-être et performance et réduire le niveau de stress, en particulier dans les situations les plus délicates.

✓ MODULE 7 : DES SOURCES NOUVELLES DE CREATIVITE ET D'INNOVATION

La mindfulness comme reconnexion avec la partie la plus créative de soi-même, permettant un regard plus innovant sur les problèmes auxquels nous sommes confrontés.

✓ MODULE 8 : INTÉGRATION ET APPROFONDISSEMENT

Reprise de certains thèmes et exercices du programme, en suivant les choix des participants, pour consolider l'intégration et préparer au mieux à l'autonomie dans la pratique.

UNE VERSION ÉGALEMENT POUR MANAGERS ET DIRIGEANTS

Ce programme existe aussi en version MINDFUL LEADERSHIP. La structure des séances est la même, mais les problématiques de management sont naturellement plus centrales.

LES CLIENTS QUI NOUS ONT FAIT CONFIANCE



L'ORÉAL



**S É B A S T I E N
H E N R Y**

- **Diplômé de l'ESSEC**
- **Spécialiste de la pratique de la méditation en entreprise** (approche laïque) grâce à :
 - 18 années de pratique quotidienne, débutée lors de ma carrière de manager, puis d'entrepreneur en Asie.
 - l'expérience d'avoir accompagné depuis 6 ans de nombreux dirigeants et managers sur ce sujet.
- **Auteur de 4 livres destinés aux décideurs** visant à créer un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, et d'un livre destiné au grand public portant sur les racines intérieures de l'engagement.
- **Organisateur et animateur de retraites de leadership** pour dirigeants avec des représentants du monde de la sagesse (Matthieu Ricard, Frédéric Lenoir, Jean-Yves Leloup).
- **Conférencier en entreprise** (tous collaborateurs) et lors d'événements publics (INSEAD, ESSEC, Forum de l'Economie Positive, Futur en Seine etc..).



UNE EQUIPE QUALIFIEE PERMETTANT UN DEPLOIEMENT LARGE EN ENTREPRISE



Carine Despretz

- Diplômée de l'EDHEC
- 15 ans industrie agroalimentaire sur fonctions audit, marketing, commerciale.
- Coach, formatrice et facilitatrice. Formée au programme *Mindfulness@work* par Sébastien Henry pour animer des sessions de méditation de pleine conscience adaptées au monde des affaires.
- Pratique quotidienne de la méditation depuis plus de 10 ans.



Anne-Valérie Rocourt

- Diplômée de l'ESCP
- 17 ans dans la finance, avant de créer plusieurs entreprises.
- Instructrice MBSR (Mindfulness Teacher Training Institute) et diplômée de l'Ecole Centrale «Positive Coaching for Leadership »).
- Création de programmes de méditation pour l'application « Petit Bambou »



Ivan Maltcheff

- Diplômé de Dauphine
- 34 ans d'expérience d'accompagnement d'organisations, en tant que DRH et en tant que coach d'équipes de direction.
- Pratiquant de mindfulness de longue date, proposant des ateliers de mindfulness pour explorer la pacification de l'esprit et la transformation progressive des pratiques relationnelles.

C O N T A C T

[CARINE DESPRETZ](#)

cdespretz@sebastienhenry.fr

06 71 21 02 15