

MÉDITER EN ENTREPRISE

FOCUS ON WHAT MATTERS



Programme **d'entraînement de l'attention** destiné à favoriser la **performance**

Be Mindful propose **deux programmes** résolument orientés vers une dynamique de progrès pour l'individu, l'équipe et de **l'entreprise** dans son ensemble.

Ces deux programmes favorisent une meilleure **efficacité** de tous au sein de l'entreprise. Ils permettent de progresser en termes de **méthodes** de travail, **d'organisation**, de gestion du **stress** et d'efficacité des **interactions** professionnelles. Il apporte une **vision claire** sur son style de coopération et/ou de leadership et sur son **impact** sur la performance et les individus autour de soi.

A SPACE FOR LEADERSHIP



Programme de **développement du leadership**

Une approche basée sur le programme MBSR

Créé en 1979 par un docteur en biologie moléculaire du nom de Jon Kabat-Zinn, le **Mindfulness Based Stress Reduction Program** a été suivi par plus de 23.000 personnes à travers le monde depuis sa création. Séverine Barbette, qui a conçu et dispense les programmes Be Mindful, est instructeur qualifié MBSR et co-fondatrice du cabinet de RH Qualia Consulting.



BÉNÉFICES

UNE **DYNAMIQUE VERTUEUSE**
AU SEIN DES ORGANISATIONS



Mieux se connaître et connaître les autres.

Déceler et mobiliser les énergies et compétences autour de soi avec bienveillance.

Appréhender et accompagner le changement.

Apprivoiser ses émotions et sortir des automatismes générés par la pression.

Développer la confiance en soi et et gagner en influence.

Renforcer la prise de décision, prendre du recul.

Favoriser l'intelligence collective et la créativité.

Plus de bienveillance et synergies dans l'équipe.

Plus de sérénité et d'agilité pour l'organisation.



Be Mindful | BY
QUALIA
CONSULTING

DURÉE



8 séances de 2h00
Et une **journée complètes**

DÉROULÉ



Une séance d'information

8 semaines de séances hebdomadaires de 2h30 à 3h30 et une journée entière de pratique (entre la 6ème et la 7ème séance), en groupe, durant lesquelles des temps de pratique alternent avec des temps d'échange sur la pratique

INTÉRESSÉ(E) ?



DEMANDER UN DEVIS

en contactant **Severine Barbette**

+352 621 62 45 77

severine.barbette@qualia.lu

PARTICIPANTS



Tout public adulte.

Séance 1

Respirer - Performance breaks
Travail en pleine conscience

Séance 2

Le corps
Gérer les e-mails

Séance 3

Les limites - Zone d'apprentissage
Fixer des objectifs

Séance 4

Le stress - Addiction à l'action
Planifier

Séance 5

Répondre au lieu de réagir - (Auto-)critique
Créativité

Séance 6

Communication - Non jugement
STOP & ACT

Séance 7

Influence - Zone de contrôle

Séance 8

Vision - Priorités - Changement

PRÉ-REQUIS



La présence active à toutes les séances est essentielle. Les participants s'engagent en outre à pratiquer chaque jour la méditation à domicile à l'aide d'enregistrements pendant 10 min à une heure. Un manuel est donné pour enrichir la réflexion personnelle tout au long du programme.



Be Mindful | BY
QUALIA
CONSULTING