



## **ATTENTION & MEDITATION : CULTIVER SERENITE ET CLARTE AU TRAVAIL**

**FORMATRICE : Marianne LEENART**, Ancienne Jdette, diplômée de l'ESSEC et co-dirigeante d'une entreprise textile pendant plusieurs années, Marianne Leenart a effectué une transition d'activité en 2012 pour se consacrer à sa passion : la méditation, dite aussi pleine conscience ou mindfulness.

Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, Marianne enseigne la méditation et la self-compassion dans les entreprises. Elle a également co-créé le Diplôme Universitaire de Leadership Méditation & Neurosciences avec l'intention de lier transformation intérieure et transformation sociétale.

### **OBJECTIFS :**

- Pratiquer la méditation de façon simple laïque et concrète
- Entraîner ses capacités d'attention et de discernement
- Cultiver les attitudes propices au lâcher-prise
- Se libérer des tensions et de la pression
- Appliquer la méditation aux problématiques rencontrées par le dirigeant: stress, multitasking, déficit d'attention...
- Développer sérénité, clarté, bienveillance et présence au quotidien

### **PROGRAMME :**

#### **Jour 1 : matinée – Un entraînement de l'attention**

La méditation ou comment entraîner ses capacités attentionnelles pour se reconnecter à soi, vivre l'instant présent et relâcher ses tensions.

Pratique formelle : posture, respiration et premiers exercices de méditation.

#### **Jour 1 - Après-midi – Un art de vivre (et de travailler)**

Pratique informelle: la pleine conscience en action. Sortir du pilote automatique pour remettre du sens et de la présence dans nos vies quotidiennes.

Le problème du multitasking et du déficit d'attention en entreprise. Apprendre à travailler en pleine conscience. Les avancées des neurosciences : impact santé, bien-être et performance.

#### **Jour 2 - Matinée – L'art de lâcher-prise**

Cultiver des attitudes propices au lâcher-prise pour se libérer des pressions et des tensions

Désapprendre nos mécanismes d'autocritique

Gestion des pensées et de l'agitation mentale

Gestion du stress et des émotions difficiles

#### **Jour 2 - Après-midi – Le management intérieur de la joie**

Se libérer de ce qui entrave notre aptitude à la joie

Renforcer nos capacités de résilience en cas de difficulté & trouver la valeur cachée de l'adversité

Cultiver des ressources de compassion & de gratitude pour favoriser une disposition intérieure propice à la joie

Conseils pour mettre en place une pratique au quotidien

Prises de conscience, debriefing & clôture

**METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES :**

Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique 1/3 échanges

Des apports issus de méthodes de pleine conscience et d'entraînement mental adaptées aux enjeux des entreprises, fondée sur le travail conjoint d'experts en neurosciences, en management et en traditions contemplatives.

**PRE-REQUIS :** Pas de pré-requis. Pas besoin de savoir s'asseoir en lotus, une chaise suffit.

**PUBLIC :** Tout public désireux de découvrir une approche accessible laïque et décomplexée de la méditation. Certifiée sans clichés. Débutant ou expert, convaincu ou sceptique, bienvenus.

**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.

Test le dernier jour sous forme d'une restitution écrite de l'apprentissage et de l'expérience du participant pendant le séminaire de méditation.