

## Libérer l'Énergie vitale des dirigeants par la pleine conscience et le QI GONG XPEO



**Olivier RAURICH** : est ancien élève de l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm à Paris, agrégé de mathématiques, spécialiste de la théorie du chaos. A 25 ans il fait la rencontre cruciale du Dalai Lama, qui le conduit à devenir interprète personnel de grands lamas. Il pratique puis enseigne la méditation et la sagesse de cette tradition depuis une trentaine d'années. Son souhait est d'allier l'efficacité et le dynamisme occidental à l'art du bonheur et de la paix intérieure du bouddhisme. Il est à la pointe du dialogue entre science moderne et sagesse bouddhiste.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier comment gérer les coups de stress et les crises en entreprise par la pleine conscience

Expérimenter des exercices XPEO pour libérer son énergie vitale, sa créativité et développer son intuition dans la prise de décision

Pratiquer des exercices de pleine conscience pour développer des qualités managériales d'écoute profonde et de gestion d'équipe

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Jour 1 : Après midi

DÉCOUVERTE DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DU QI GONG ENERGÉTIQUE XPEO POUR LE DIRIGEANT

Identifier les bienfaits de la pleine conscience et comment elle apporte sérénité au dirigeant dans son quotidien.

Présenter et pratiquer une 1ère séance de Qi Gong XPEO (mouvements de base) pour initier la libération de l'énergie vitale du dirigeant.

Expérimenter une méthode de réduction du stress : la méditation assise avec le souffle

Résultats neuroscientifiques sur la pleine conscience et ses bienfaits. Identifier comment elle permet d'améliorer les fonctions cognitives et la faculté de décider dans des situations complexes.

#### Jour 2 : Matinée

GESTION DES CRISES ET RÉDUCTION DU STRESS EN ENTREPRISE GRACE A LA PLEINE CONSCIENCE

Identifier comment la pleine conscience prévient le stress chronique et le burn out. Méthodes et conseils pour des applications concrètes en entreprise et développer la résilience du dirigeant.

Pratiquer une 2ème séance de Qi Gong XPEO pour stabiliser la libération de l'énergie vitale du dirigeant.

Ateliers pour découvrir et développer son intuition et apprendre à l'utiliser comme une boussole dans des situations professionnelles imprévisibles.

Utiliser le protocole ARORA pour apprendre à réagir face à des coups de stress et des émotions violentes. Mise en pratique via un atelier.

#### Jour 2 : Après midi

BIENVEILLANCE ET SAVOIR ÊTRE POUR LE DIRIGEANT

Pratiquer une 3ème séance de Qi Gong XPEO pour approfondir les acquis concernant la libération de l'énergie vitale du dirigeant.

Expérimenter la médiation de la bienveillance altruiste guidée pour travailler à améliorer les situations relationnelles tendues vécues en entreprise.

Présenter les fondements de la CNV. Atelier pratique basé sur des situations professionnelles vécues avec pour objectif d'aider à créer de l'intelligence collective au sein de son entreprise.

### **Jour 3 : Matin**

**PRISE DE DÉCISION ET AGILITÉ - MISE EN PLACE DE LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN**

Pratiquer une dernière séance de Qi Gong XPEO pour libérer l'énergie vitale du dirigeant.

Identifier les 3 niveaux qui interviennent dans la prise de décision (rationnel, émotionnel et intuitif). Pratiquer la pleine conscience pour aider à la prise de décision. Atelier sur des situations professionnelles vécues par les participants.

Travailler à un plan d'action pour ancrer les acquis dans son quotidien professionnel et dans ses missions de dirigeant.

### **METHODE PEDAGOGIQUE**

Le plus important : La transmission de la pleine conscience et du Qi Gong XPEO est avant tout une communication authentique et profonde de personne à personne, pleinement incarnée, dans un lieu magique au cœur des montagnes du Vercors.

Moyens divers :

Exposés brefs et essentiels, story telling

Pratiques de pleine conscience et de Qi Gong guidées

Ateliers par petits groupes, 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 et vidéos de pratiques guidées pour continuer

### **PRE REQUIS**

Aucun

**DUREE** : 2,5 jours – 16,5 heures

**PUBLIC** : Tout dirigeant d'entreprise

### **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.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 16/04/2026 par la responsable pédagogique