

## PLEINECONSCIENCE-MINDFULNESS: Cycle méditation et leadership



*La pleine conscience ou Mindfulness est un "état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment." (Kabat-Zinn, 2003)*

### La méditation et leadership, qu'est-ce que c'est ?

Le cycle « Méditation & Leadership » est dédié aux décideurs reliés et engagés qui souhaitent pratiquer, échanger et se développer ensemble. Il est initié par des professionnels de l'entreprise et de la Mindfulness, notamment par Sébastien Henry, un auteur de plusieurs ouvrages remarquables tels que « Ces dirigeants qui méditent et s'engagent » ainsi qu'un consultant et intervenant dans les plus grandes entreprises.

### A qui s'adresse la méditation et leadership et dans quel but?

Le cycle « Méditation et leadership » s'adresse aux professionnels en situation de leadership : dirigeants (membres d'un comité de direction, personnes occupant un poste de direction générale) et managers (responsables d'une équipe) qui souhaitent :

- trouver du soutien pour une pratique plus régulière de la méditation enrichir leur pratique de la pleine conscience et lui donner une autre dimension au cœur de l'action
- identifier, grâce à une réflexion avec d'autres professionnels / décideurs, des pistes
- pour donner plus de sens et d'impact à leurs actions en tant que leader.

Ce cycle ne s'adresse pas aux personnes débutant la pratique méditative (pour une initiation à la méditation, veuillez vous référer au programme MBSR de 8 semaines) ou aux personnes en

transition professionnelle qui ne sont actuellement pas en position de leadership.

### **Apports bénéfiques de la méditation au leadership:**

Le cycle « Méditation et Leadership » offre un soutien en vue d'une pratique régulière de la méditation (à travers une pratique en groupe de 30 minutes à chaque séance) et la possibilité d'échanger en profondeur avec d'autres décideurs sur le sens et l'impact que vous donnez à votre action.

C'est une pratique à la fois simple et profonde qui permet de développer un leadership inspirant, associant sérénité, présence, compréhension plus fine des collaborateurs, et capacité à prendre des décisions plus justes. C'est aussi une invitation à repenser la place laissée à l'ego et le rôle qu'on se donne en tant que décideur dans la société. Echanger avec d'autres décideurs qui ont la responsabilité d'une équipe.

Vous trouverez dans ces échanges à la fois des éclairages enrichissants sur les propres défis que vous rencontrez, ainsi qu'une inspiration issue des cas présentés par les autres participants. Chaque séance est organisée pour renforcer et soutenir sa pratique de la méditation ainsi que pour offrir la possibilité d'échanger des expériences communes.

De plus, ce cycle permet aux plus démunis d'accéder à la méditation. En effet, l'intention première du Cycle Méditation & Leadership est d'être au service des dirigeants en chemin, mais également des personnes en difficulté.

De ce fait, 20% des montants perçus sont versés à une association donnant un accès gratuit à la pratique de la méditation à des prisonniers ou des personnes en insertion. Chaque groupe permet ainsi de financer un ou plusieurs programmes complets d'initiation sur plusieurs mois pour aider les plus démunis.

Les différentes activités proposées sont indépendantes de tout engagement spirituel. Elles sont fortement ancrées dans une approche contemporaine et holistique de la santé corps-esprit.

### Pourquoi échanger au sein d'un groupe de pairs?

Echanger avec d'autres décideurs qui ont la responsabilité d'une équipe ou d'une organisation et pratiquent eux aussi la méditation, est une source d'inspiration très précieuse. Ils sauront comprendre votre situation mieux que personne.

Aussi, la présence d'un facilitateur professionnel permet de tirer toute la richesse de ces échanges. Elle ajoute en effet la possibilité d'un regard extérieur, et aide à extraire toute la valeur qui se crée au sein du groupe.

### Dates et lieu

Le Cycle se déroule en 5 séances espacées chacune d'un mois :

- jeudi 29 août 2019
- jeudi 26 septembre 2019
- jeudi 31 octobre 2019
- jeudi 28 novembre 2019
- jeudi 30 janvier 2020
- jeudi 27 février 2020 (réserve)

Merci de bien vérifier que vous êtes disponible et prêt à vous engager pour toutes ces dates.

Les séances durent 2 heures de 19h00 à 21h30 et incluent 30 minutes de méditation guidée et en silence ainsi 120 minutes de partages et co-développement

Le Cycle a lieu au Studio de Yoga Vismaya à la ruelle du Grand-Pont 6 au centre ville de Lausanne..

#### Prix du cours:

- Forfait particulier : 650 francs / pers.
- Forfait organisation : 950 francs / pers.

#### Vêtement et matériel:

Pour les séances, veuillez venir avec un vêtement confortable.

#### Je propose aussi:

**Programme MBSR :** Le programme de gestion ou de réduction du stress basé sur la méditation de la pleine conscience est un entraînement en groupe développé par le DR. Jon Kabat-Zinn à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachussets (USA) depuis 1979, devenue maintenant le CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Conçu initialement pour réduire le stress lié à la maladie et aux douleurs chroniques, ce programme a progressivement élargi son champ d'application. Il a fait l'objet de nombreuses évaluations scientifiques qui ont mis en évidence ses bienfaits à long terme. La MBSR associe les dernières découvertes des neurosciences avec des pratiques méditatives très anciennes. Ce cours est destiné à celles et ceux qui se sentent prêts à s'engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être. La pratique de la pleine conscience aide à mieux prendre soin de soi tant physiquement que psychologiquement en centrant son attention sur les sensations corporelles et sur le moment présent. La pleine conscience invite à une alliance du corps et de l'esprit.

Les participants sont guidés et accompagnés dans l'exploration de leurs pensées., leurs émotions et leurs ressentis corporels dans leur vie de tous les jours à l'aide d'outils psychologiques et méditatifs.

Ils sont invités à redécouvrir leurs capacités innées à vivre l'instant présent, à s'établir en soi et à se reconnecter avec leurs ressources internes.

**Communiquer en pleine conscience (MBSR II)** - Aborder autrement nos relations interpersonnelles:

Au quotidien, communiquer avec nos proches, nos collègues, nos supérieurs hiérarchiques peut être à la fois source de joies mais également source de stress intense, de peurs, de colères, de jugements ou d'auto-jugements. Comment nous y prendre dans ces moments-là pour rester soi-même, présent et connecté à qui nous sommes en profondeur ? Comment être en lien avec l'autre au cœur de la tourmente ?

Ce programme de pleine conscience interpersonnelle de 8 semaines est basé sur la pratique du Dialogue Conscient. Il est le fruit d'une collaboration entre le Center for Mindfulness de l'Université du Massachussets et la fondation Metta. Ce programme aura lieu les jeudis soir aux dates suivantes: 11 avril, 2 et 16 mai, 6 et 20 juin, 4 et 18 juillet, 8 août 2019 de 18h30 à 21h00. La journée de pratique aura lieu le samedi 15 juin de 9h00 à 17h00.

Prérequis : Avoir participé à un cycle de pleine conscience MBSR ou MBCT de 8 semaines ou avoir une expérience préalable de la méditation équivalente.

**Pleine conscience au travail:** Dans ce cours, les outils de la pleine conscience sont adaptés aux besoins des entreprises et au monde du travail. J'ai eu l'occasion d'introduire la pleine conscience sous la forme de Workshop et de présentations auprès des organisations comme l'IMD (International Institute for Management Development), l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ou encore la CVCI (Chambre de Commerce et de l'Industrie).

**Pleine conscience en individuel:** Le contenu du cours de 8 semaines est adapté et enseigné dans un cadre individuel ou avec deux personnes selon votre demande. Cette démarche a pour avantage de permettre des horaires plus souples et une attention individuelle. Cet accompagnement personnalisé peut également permettre aux personnes ayant suivi le cours en groupe de renforcer leur pratique.

**Cours en d'autres langues :** Les cours sont donnés en français ainsi qu'en anglais. Il existe également la possibilité de suivre des séances de pleine conscience en individuel en allemand ou en espagnol.

#### L'enseignant :

C'est lors d'un long congé sabbatique au Népal et en Inde que je suis rentré en contact avec la méditation Vipassana de SN Goenka. De retour en Suisse, j'ai approfondi différentes approches de la pleine conscience ou Mindfulness à travers des retraites dans les traditions Vipassana et « Insight Meditation », des cours de yoga ainsi qu'une formation en MBSR en Suisse, USA et en Autriche. Je conjugue la pratique de la pleine conscience avec mes activités professionnelles. J'ai une formation universitaire en économie et direction d'entreprise, ainsi qu'une longue expérience professionnelle dans ce secteur. Je travaille actuellement en tant que consultant indépendant en management d'entreprise et coach professionnel à Lausanne.

Je suis membre régulier de l'association Suisse de MBSR et instructeur MBSR agréé au CfM - Oasis (formation établi sous la direction de Jon Kabat-Zinn et de Saki Santorelli dans le "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society" à l'Université de Massachusetts (USA). En 2015 je me suis certifié par Metta Programs (formation auprès de Gregory Kramer, Phyllis K. Hicks, Bart van Melik) pour enseigner des programmes de conscience interpersonnelle.

**Renseignements et inscriptions auprès de : Lothar Bielke au 079 916 74 36**

ou par mail à [info@pleineconscience-mindfulness.ch](mailto:info@pleineconscience-mindfulness.ch)

Site web : <http://www.pleineconscience-mindfulness.ch>