



C'est un atelier ouvert de 6 séances minimum, où vient qui veut, pour un programme de sérénité et d'efficacité adapté aux problématiques de l'entreprise.

Les séances se déroulent avec des pratiques formelles et des échanges en groupe en fonction des thèmes. Elles sont animées par un coach/ formateur spécialiste du développement des ressources, des richesses (RH), avec une formation à la mindfulness.

Nous examinerons les retours d'expérience et les cas pratiques rencontrés par chaque participant.

THÈMES*

** Dunod / Travailler en se faisant du bien*

- Vive la pleine conscience professionnelle !
- Être présent à soi avant de plonger dans son travail
- Cultiver la joie profonde pour se motiver
- Choisir la solution de simplicité
- S'écouter et savoir écouter
- Décider en exerçant son discernement
- Faire de son corps un allié face au stress
- Affronter les conflits en suspension de jugement
- Vie privée, vie professionnelle : épouser ses ombres
- Guérir de l'urgence avec le moment présent
- Renoncer à la comparaison dans son équipe
- Faire connaissance avec autrui en chaque occasion
- Voir la beauté au cœur des crises
- Oser perdre ses illusions
- Être à l'écoute des signaux faibles
- Travailler au bien commun
- Avoir des moments de vérité dans son travail
- Exercer son leadership : l'art du laisser-être
- La prise de parole alignée
- Faire un avec tout ce qui advient



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL  COACHING  FORMATION  EXPÉRIENCES

Email : cbp@ressourcesetprojets.fr - Mobile : +33 6 23 08 83 63

www.cocobracdelaperriere.com - www.pleineconscience-autravail.com