



# MINDFUL LEADERSHIP

**Une alternative à être leader de haut en bas : être leader de l'intérieur.  
Diriger c'est durer, alors comment passer de EN-durer à durer ?  
Qui avez-vous envie d'incarner, Polpot ou Gandhi ?**

Il s'agit de reconnaître que votre leadership est au service des autres.  
Il s'agit de créer de l'espace dans votre vie pour cultiver la conscience de soi et la compassion, et conduire l'authenticité d'une manière qui inspire les autres.

Cet espace aide à :

- Être moins réactif pour prendre de meilleures décisions.
- Voir la perspective plus large pour créer de meilleurs résultats.
- Développer des environnements de confiance et de sécurité, pour plus de respect.

## UNE FORMATION SUR-MESURE

Les gens occupés ne sont pas toujours en mesure de répondre aux exigences d'un atelier continu. Leurs emplois du temps pourraient être trop serrés pour se tenir à la régularité d'un atelier. Nous avons eu un succès considérable dans le travail en tête-à-tête avec des cadres supérieurs, en les aidant à trouver des façons d'intégrer différentes formes de formation régulière à la pleine conscience dans leurs agendas saturés.

## PLANNING PERSONNALISÉ

Votre formation pourrait commencer avec trois heures de consultation en face-à-face au cours de laquelle vous êtes initié aux avantages de la formation à la pleine conscience, dans la théorie et dans la pratique par l'expérience; vous exprimez les résultats que vous souhaitez obtenir à l'issue de la formation. En co-construction, un programme expérimental de pratique pour la première semaine de formation est élaboré.

Ensuite, par le biais de sessions de coaching hebdomadaires d'environ 1h30, le programme de la pratique est développé et affiné jusqu'au point où vous sentirez que vous aurez reçu une formation suffisante pour continuer seul.



*Coco Brac de la Perrière*

CONSEIL RE COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63  
[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com)



# MINDFUL LEADERSHIP

## 10 FAÇONS DE PRATIQUER LE LEADERSHIP DANS LA PLEINE CONSCIENCE

- 1. Réduction du stress** - Je médite 20 minutes chaque fois que j'ai un rendez-vous avec un mindful coach. Je prends des respirations profondes pour m'éloigner de l'agitation de la vie et m'aider à être calme dans la journée. L'esprit et le corps sont profondément liés.
- 2. Conscience de soi** - L'acte de ralentir en observant mon souffle, en observant mes pensées, et en observant mes sentiments est un énorme facteur dans l'augmentation de la conscience de soi. Il m'a permis d'être un observateur objectif de ce qui se passe à l'intérieur de moi. C'est drôle comment les autres savent beaucoup de choses sur nous que nous nous cachons à nous-mêmes.
- 3. Une plus grande empathie** - Ma pratique de la pleine conscience me permet d'avoir une plus grande compassion et empathie pour moi-même et mes équipes.
- 4. Gérer l'énergie** - La pleine conscience de mes pensées, de mes émotions et sentiments me permet de gérer mon énergie. Les dirigeants ont leur propre empreinte énergétique et leur énergie est très contagieuse !
- 5. Devenir un meilleur auditeur** - Observer mon souffle et mes pensées a fait de moi un meilleur auditeur. Je suis plus conscient de comment je suis à l'écoute des autres. "Comment j'écoute" une personne que je n'aime pas particulièrement. Comment j'écoute aussi le silence de ceux qui décrochent quand je parle, comment je parle avec mon corps plus qu'avec ma tête.
- 6. La connexion aux autres** - me connecter de façon plus significative et authentiquement aux autres, comprendre vraiment leurs motivations, c'est être en mesure de les influencer avec plus de force parce que j'écoute et communique mieux.
- 7. Créer un espace entre pensée et action** - Le mauvais triptyque = information / action / réaction est habituel car nous sommes branchés sur le pilote automatique. La pratique de la pleine conscience me fait prendre conscience de l'état où je suis, m'aide à faire une pause pour décider si une action est ou non pertinente.
- 8. Puiser dans l'intuition** - L'intuition est un talent que nous avons tous. J'apprends à écouter la petite voix intérieure qui est souvent noyée par mes pensées, mes émotions, l'action constante, le devenir...
- 9. Embrasser et s'adapter au changement** - Le changement est constant. Il est difficile de s'y adapter car je suis attaché à la façon dont les choses sont "censés être." Alors que si je n'attends pas de résultat précis, je m'ouvre à des possibilités et des opportunités.
- 10. Augmenter la concentration** - La méditation améliore ma capacité à me concentrer sur une tâche à accomplir.



*Coco Brac de la Perrière*

CONSEIL  COACHING  FORMATION  EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com)