



# COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

Après un MBA à San Diego et 20 ans d'expériences dans le secteur de la **communication et le développement des ressources humaines**, je rejoins en 2000 le groupe Michael Page pour monter le service recrutement en communication. En 2004, TF1 me charge d'une émission sur le coaching (THE COACH) et **je deviens chroniqueuse/journaliste en prime time TV et radio** (RTL). Je participe ensuite au développement de OMEGA TV « la TV du bien-être et du développement personnel » et réalise **100 interviews sur les sens de la vie et le bien-être en entreprise**.

En 2008 je monte ma structure d'**exécutif coach et instructeur en Mindfulness** auprès d'entreprises et d'organisations. **Formatrice, enseignante**, j'accompagne des leaders et des entrepreneurs sociaux. Les sujets d'intérêt général et d'économie collaborative me passionnent.

Mes nombreuses missions de coaching en Birmanie me rapprochent de la méditation. Je me forme au **MBSR, la mindfulness**. J'enseigne la **pleine conscience en entreprise** [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com), la **gestion des émotions et la gestion des conflits** (Conflict Dynamics Profile).

Depuis 2012, j'interviens sur le sujet de la **Pleine conscience en entreprise** pour la réduction du stress afin de concilier efficacité et sérénité au travail. Conférencière et coach de dirigeants, j'agis dans les situations de transformation des ressources [ressourcesetprojets.fr](http://ressourcesetprojets.fr). J'ai aussi organisé le plus grand dîner en silence et en Pleine Conscience de France [www.ledinerensilence.com](http://www.ledinerensilence.com), écris « **Lâcher prise sans laisser tomber - Le pouvoir de la pleine conscience** » aux éditions Fayard-2015 et « **Tout est sérieux mais rien n'est grave - Le guide pour ne plus se prendre la tête** » aux éditions Mazarine-2017.

J'ai conçu un programme de méditations pour l'**App MIND, sur le silence, un luxe aujourd'hui**. Depuis 2014, l'enjeu de l'hyper connexion est une priorité pour moi. J'organise des journées de Digital Detox et des conférences [www.mindful-digitaldetox.com](http://www.mindful-digitaldetox.com). J'ai conçu un **programme Digital detox** pour l'**App Petit BamBou** : 8 séances de 18mn qui invitent à observer la nature de notre rapport aux outils digitaux et à trouver la juste relation à mettre en place.

Reconnue pour mes capacités à mobiliser de nombreux acteurs de secteurs différents, j'accompagne des dirigeants en quête de connexion, de sens et de profondeur qui comprennent que **savoir-faire est aussi important que savoir-être**.

Par des expériences inhabituelles que j'ai développées il y a 7 ans, avec Diane, chanteuse d'opéra, je souhaite favoriser l'émergence d'un lien humain solide, mais invite aussi à planter notre graine, pour modifier notre rapport à la vie, à soi, et aux autres.

**Écouter en pleine conscience une voix d'opéra aux vertus thérapeutiques permet d'être en contact direct avec ses émotions et de les libérer.**

**MON TALENT** *Ma lecture aigüe et rapide de ce que l'on peut co-construire entre coach et coaché. Parce que TOUT est signifiant, je lis entre les lignes pour reconstruire un terrain de jeu et de «je» différent.*

**MA DIFFÉRENCE** *Je vous dis tout ce que vos interlocuteurs n'osent jamais vous dire, mais qu'ils pensent tout bas, en vous limitant malgré vous, pour atteindre enfin vos meilleures potentialités. Je traque, je stretch vos territoires inexplorés.*

**MON APPROCHE** *J'aime profondément l'humain. Je suis intimement convaincue qu'il y a un robinet à ouvrir en chacun, permettant de résoudre ce qui parfois nous paralyse. Je développe et déploie nos ressources internes avant d'utiliser des ressources externes.*

**MES VALEURS** *Je me suis toujours intéressée aux sociétés équilibrées entre nature et nature humaine, aux passerelles entre l'efficacité et la sérénité. L'économie positive est le fil rouge de mon engagement professionnel et civique*

## L'INSPIRATION BIRMANE

A l'occasion d'une mission en Birmanie, en 2010, je suis touchée par la culture birmane de l'offrande et du Bouddhisme. A mon retour, je fonde et préside depuis le MEBC, le Myanmar Europe Business Company pour promouvoir la culture birmane et soutenir la communauté des Birmans.



## OUI AUX PASSERELLES ENTRE L'ÉQUILIBRE(S), L'EFFICACITÉ ET LA SÉRÉNITÉ

### COACHING ORIENTÉ RÉSULTATS

Pour savoir où on va et à la prise de parole pour incarner ce leadership et la confiance en soi.

### COACHING DE DIRIGEANTS

Pour transformer pouvoir et connaissance en puissance et collaboration.

### MINDFULNESS, PLEINE CONSCIENCE

Pour la gestion des émotions et du stress, afin de lier bien-être et performance en entreprise.

### TECHNIQUES DE CRÉATIVITÉ ET D'INNOVATION

## ENSEIGNEMENT

J'enseigne depuis 2010 dans différentes institutions : ESCP « Mindfulness et Leadership ». Ecole des Cadres et des dirigeants : « La créativité et l'innovation pour un dirigeant » et « Entrepreneuriat Social et Economie positive ». J'interviens également en tant que tuteur à l'Université Paris Assas depuis 2012.

## REPÈRES

**Plus de 100 dirigeants d'entreprises et politiques** accompagnés (coaching / prise de parole en public/ Mindfulness) • **Plus de 70 groupes accompagnés** (Mindfulness / créativité / team bulding / réduction du stress)

## DERNIERES MISSIONS

- Coaching de 6 personnes de la Direction – TOTAL
- Coaching de dirigeant – RENAULT
- Coaching de dirigeant / réduction du stress – VALEO
- Coaching de dirigeant / Mindful leadership – RTL – REPORTER SANS FRONTIERES – REVLON - TRANSDEV
- Coaching de 60 dirigeants – FORUM MONDIAL de l'ÉCONOMIE POSITIVE
- Accompagnement Mindfulness groupe (réduction du stress et l'attention #la tension) – HERMES - VALEO - SERVIER – RPCA
- Conf' Experience, 400 dirigeants – CGPME RÉGION PACA
- Formation Gestion des émotions – SERVIER
- Accompagnement Mindful, prise de parole et coaching de dirigeants – NUMA
- Mindfulness : Conf' Experience pour 30 High Potential – TOTAL - VIVENDI
- Mindfulness : Ateliers de Mindfulness – RENAULT
- Mindfulness : Conf' Experience de 1h30 –MALAKOFF MEDERIC - SNCF - ORANGE
- Media coaching Executive Director – ALITTLE.COM – NEW CITIES FOUNDATION – OUI SHARE
- Prise de parole en public pour dirigeants – RENAULT
- Coaching de 2 députés
- Coaching de direction – GRANT THORNTON
- Coaching de groupe – DELOITTE
- Coaching de dirigeants de la santé au travail – SYNDICAT DES MÉTIERS DE LA SANTÉ
- Coaching du codir – RALPH LAUREN
- Coaching prise de parole intervenants – CITÉ DE LA RÉUSSITE / TED EX – FORUM MONDIAL DE L'ÉCONOMIE POSITIVE
- Gestion du stress – SANOFI PASTEUR
- Team Building 70 pers. Sérénité et efficacité – RENAULT
- Digital Detox : Atelier de 40 personnes – BETC
- Technique de formation à la créativité et à l'innovation – SANOFI PASTEUR
- Cours sur les techniques de créativité – EDC
- Chargée d'enseignement en coaching UNIVERSITÉ PARIS II



## FORMATION

- **TEACHING MINDFULNESS** - Graduate - 2015
- **INSTRUCTEUR MBSR**  
(Pleine Conscience / réduction du stress) - 2015
- **CONFLICT DYNAMICS PROFILE** - 2015
- **COACHING DE DIRIGEANTS** Alter & Coach - 2014
- **CPS** (Creative Problem Solving) - 2008
- **TECHNIQUE DE CRÉATIVITÉ ET D'INNOVATION** -  
Guy Aznar - 2008
- **OUTPLACEMENT** - Groupe 3C - 2007
- **COACHING** - CR consulting - 2006
- Formation personnelle à la **PNL** et la **GESTALT**
- Language and communication Degree, Bachelor of Business International San Diego State University, USA - 1988
- DESS en Marketing du Luxe, Ecoles Des Cadres

## FORMATION MINDFULNESS ET INSTRUCTEUR MBSR

J'ai suivi les 2 cursus de formation suivants :

### Cursus Instructeur MBSR - Niveau Instructeur MBSR qualifié

Animée par les équipes du [Center For Mindfulness](#) où MBSR a été conçu par [Jon Kabat-Zinn](#), la formation professionnelle d'instructeur MBSR vise à former des instructeurs en capacité de transmettre le programme en respectant son intégrité et sa profondeur. Elle s'étale sur plusieurs années et réclame un engagement durable et quotidien dans la pratique de la Pleine Conscience (Mindfulness).



### Cursus Instructeur Mindfulness - Niveau accrédité

Afin d'être en mesure de proposer des formats adaptés à différents contextes, organisations (Entreprise, Association, etc) et publics, j'ai également suivi un cursus professionnel d'une année intitulé "[Professional Mindfulness Teacher Training](#)" proposé par Martin Aylward & Mark Coleman, fondateurs du [Mindfulness Training Institute](#). Mark Coleman est également enseignant au sein du Search Inside Yourself Leadership Institute.



## FORMATION PROFESSIONNELLE

Je suis également accréditée par le [Mindfulness Training Institute](#) pour transmettre le programme d'initiation SIT-Mindfulness - Six-week Introductory Training to Mindfulness - en milieu professionnel.

## FORMATION CONTINUE

Je suis chaque année une à deux retraites de méditation en silence de 5 à 10 jours ainsi que des séminaires d'approfondissement de certains aspects de mes pratiques.

