



COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

Après des années en tant que directrice du développement dans les entreprises et chasseuse de tête, je monte en 2008 je monte ma structure d'**exécutif coach** auprès d'entreprises et d'organisations.

Conférencière et coach de dirigeants, j'agis dans les situations de transformation des ressources et des prises de parole de leaders ressourcesetprojets.fr.

Formatrice, enseignante, j'accompagne des leaders, conseille des dirigeants et des entrepreneurs de l'économie collaborative.

Mes nombreuses missions de coaching en Birmanie me rapprochent de la méditation. Je me forme à la **mindfulness** et au programme **MBSR**.

J'enseigne la **pleine conscience en entreprise** www.pleineconscience-autravail.com, la **gestion des émotions et la gestion des conflits (Conflict Dynamics Profile)** et la **gestion du stress**.

J'ai aussi organisé le plus grand dîner en silence et en Pleine Conscience de France www.ledinerensilence.com, écrit « **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.

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.

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. 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.



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).



Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care, and Society



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.

