



Dans un monde survolté, le stress nous fait croire à la performance, alors qu'il n'est qu'un frein au bonheur, le dirigeant confond souvent **pouvoir et puissance** et les collaborateurs sont plus dans la **réactivité que la réponse**.

De nouveaux modèles économiques, de nouveaux acteurs arrivent sur les marchés, avec de nouveaux concepts, des produits et services innovants, répondant à des besoins émergents mais aussi à de nouvelles contraintes.

Dans ce paysage en complète transformation, l'entreprise, les associations, les hommes ont un besoin vital d'acquérir et de développer des compétences à la fois plus spécifiques et plus holistiques.

En étant accompagné de manière remuante, bienveillante, ressourçante et confrontante... nous concevons des opportunités, des ponts pour que vous utilisiez de nouveaux leviers.

## Quelle trace en tant que leader je veux laisser ?

On parle d'énergie pour le climat, quid de nos propres énergies ?

## Coaching de managers, hauts potentiels & dirigeants

**Mindful Leadership** est une posture, qui s'acquiert grâce à une « préparation » mentale qui permet de développer de nouvelles habiletés et compétences pour faire face au stress, avec un **leadership dans la puissance** et pas le pouvoir, **dans la réponse** plutôt que la réaction, pour prendre des décisions avec cette qualité d'attention qui apporte cette qualité d'être qui fait toute la différence

**Alternance de temps collectifs** en intégrant le programme MBSR, et un accompagnement avec des **rendez-vous individuels**. Soit un total de **30 heures de formation** collective et de coaching individuel

Cette préparation mentale par la **MINDFULNESS / PLEINE CONSCIENCE** permet d'ancrer un nouveau mode relationnel au sein de l'organisation, au service du bien-être individuel et collectif.

## Bénéfices et Objectifs

- Optimisation du management
- Bonne Intégration et prise de fonction
- Confiance en soi
- Réduction du stress
- Réduction de l' anxiété
- Régulation des pensées et des émotions
- Prise de recul face aux évènements
- Plus de flexibilité face aux réponses et réactions automatiques
- Plus d'autonomie et d'apprentissage et moins de résignation
- Plus de communication bienveillante
- Faire la différence entre La recherche de solutions qui n'est pas la même chose que la résolution de problème
- Affronter les conflits en suspension de jugement
- Guérir de l'urgence avec le moment présent



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL CO 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) - <http://ressourcesetprojets.fr>