



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 - Mobile : +33 6 23 08 83 63

www.cocobracdelaperriere.com - <http://ressourcesetprojets.fr>