



COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

BIOGRAPHIE

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

Conférencière trilingue, coach de dirigeants, j'agis dans les situations de transformation des ressources et des entreprises.

J'accompagne les prises de parole de leaders ressourcesetprojets.fr

Formatrice, enseignante, j'accompagne des futurs leaders, sur le leadership conscient dans des écoles comme l'ESCP.

Mes nombreuses missions de coaching en Birmanie me rapprochent de la méditation. Je me forme à **la mindfulness** et au programme **MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction)** Afin de concilier efficacité et sérénité au travail, je deviens Pionnière de 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'aime permettre aux individus de faire des pas de côté pour des prises de conscience.

J'organise le plus grand dîner en silence et en Pleine Conscience de France, www.ledinerensilence.com, et j'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. En septembre 2019, je sors mon troisième ouvrage, « **Déconnecte si tu oses - #Digital Detox & Des heures de vie en +** », aux éditions Dunod.

Je conçois 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 en France et en Espagne** : 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. Je viens de créer le digitaldetoxinstitute.com, une plateforme, pour accompagner les entreprises sur le sujet du burn out digital et du droit à la déconnexion.

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



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.



RÉFÉRENCES

REPÈRES

- **Plus de 200 dirigeants d'entreprises et politiques accompagnés** (coaching / prise de parole en public/ Mindfulness / Mindful Leadership)
- **Plus de 90 groupes accompagnés** (Mindfulness / créativité / team bulding / réduction du stress / Digital Detox)

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 de l'attention #latension) – 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 – CISCO - VINCI
- Coaching de 2 députés
- Coaching de direction – GRANT THORNTON – DENTSU AEGIS NETWORK
- Coaching de groupe – DELOITTE
- Coaching de dirigeants de la santé au travail – SYNDICAT DES MÉTIERS DE LA SANTÉ
- Coaching de dirigeants, Mindful leadership - REVLON
- 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
- Conf'Expérience Digital Detox – L'OREAL
- Con'Expérience Mindful Day, Méditation & Opéra – CHANEL
- Conf'Expérience 1h30, 150 personnes – MALAKOFF MEDERIC
- Conf'Expérience & Séminaire 100 dirigeant – SOCIETE GENERALE
- Technique de formation à la créativité et à l'innovation – SANOFI PASTEUR
- Formation créativité, innovation - NATIXIS
- Cours sur les techniques de créativité – EDC
- Chargée d'enseignement en coaching – UNIVERSITÉ PARIS II-ASSAS

Plus de références sur cocobracdelaperriere.com/references/

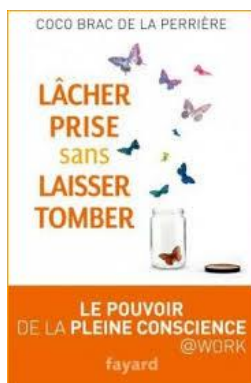


COCO BRAC DE LA PERRIÈRE



BIBLIOGRAPHIE

Lâcher prise sans laisser tomber



Le stress, la pression, autant d'éléments parasites qui nous brident, nous empêchent de vivre pleinement. Coco Brac de la Perrière propose une manière d'être, simple, efficace, pour apprendre à lâcher prise, à vaincre une angoisse souvent paralysante. La Pleine Conscience prodigue un état d'ouverture à soi et au monde.
Éditions Fayard – 2015

Tout est sérieux mais rien n'est grave

« Un livre boîte à outils pour initier le chemin vers la connaissance de soi, se débarrasser des problèmes qui plombent le quotidien, retrouver la sérénité et enfin se foutre la paix. »

Éditions Mazarine – 2017



Déconnecte si tu oses – #DigitalDetox & des heures de vie en plus

Je termine actuellement un troisième ouvrage sur l'hyper-connexion, ses ravages et les solutions pour en sortir
Septembre 2019, Editions Dunod

