



Le défi du leadership et de l'autocompassion

Vous êtes prêt à relever un défi de transformation personnelle et professionnelle ?



Durant 10 séances, vous serez guidé et encouragé au sein d'un groupe bienveillant à révéler votre plein potentiel et transformer votre vie de façon durable.

Lors de chaque séance, nous pratiquerons la méditation de pleine conscience, et l'autocompassion. Au travers d'exercices concrets, d'échange en petits groupes, et du co-développement, vous allez vous aligner avec vos aspirations profondes, gagner confiance en vous et éclairer vos prises de décisions.

Vous renforcerez votre gestion des émotions, améliorer votre impact pour être dans votre zone de génie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Clarifier vos besoins, vos aspirations et vivre en accord avec vos valeurs
- Vous apaiser, vous soutenir, vous motiver dans la réalisation de vos projets
- Apprendre à gérer les émotions difficiles
- Travailler sur les relations difficiles
- Apprendre à communiquer et améliorer votre impact
- Concrétiser et accélérer vos projets.

CIBLE

Pour les entrepreneurs, les porteurs de projet, les salariés, et professions libérales

OÙ

En visio-conférence - via Zoom ou en présentiel à Champagne au Mont d'Or

Accessibilité aux personnes en situation de handicap possible après prise de contact.

Le défi du leadership et de l'autocompassion

FORMAT

10 séances de 4H00 - soit 40H00
Un vendredi par mois de 13H15 à 17H15

Vendredi 17 janvier : Clarifier mes besoins, mes aspirations et développer ma sécurité intérieure

Vendredi 7 février : Pratiquer l'amour bienveillant pour me soutenir, m'apaiser dans la réalisation de mes projets

Vendredi 21 mars : Arrêter de procrastiner et me motiver grâce à ma voix compatissante

Vendredi 11 avril : Lever mes freins et blocages

Vendredi 16 mai : Vivre en accord avec mes valeurs

Vendredi 6 juin : Traverser les émotions difficiles

Vendredi 4 juillet : Mon but ultime et plan sur 5 ans

Vendredi 5 septembre : Explorer les relations difficiles

Vendredi 3 octobre : Célébrer et cultiver la gratitude pour réussir

Vendredi 7 novembre : Bilan et ouverture

Organisme de formation - déclaration d'activité 84 69
15644 69 auprès du Préfet de la Région Auvergne Rhône Alpes*



* ne vaut pas agrément de l'Etat.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques
- Partage d'expériences
- Cahier pédagogique et audios guidés
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap possible après prise de contact.

EVALUATIONS

Évaluation en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction.

Frais pédagogiques - 40H00

129€ par mois durant un an ou 1550€ pour les particuliers

Pour les entreprises et prise en charge OPCO : 1850€

Vous pouvez participer à deux séances avant de vous inscrire pour l'année (310€ les deux séances pour les particuliers)

Sandrine Jourden est entrepreneuse, fondatrice d'Umenity, un cabinet spécialisé dans le développement professionnel et personnel basé sur la pleine conscience.

Elle est coach, formé au co-développement, et instructrice certifiée de Mindfulness (méditation de pleine conscience), des programmes MBSR et MSC.

Sandrine a formé plus de 7000 personnes. Elle est l'auteure du livre *Cheminez vers votre sagesse intérieure*, Eyrolles, et experte mindfulness de l'application Calm

Elle s'est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn

INSCRIPTION : SANDRINE.JOURDREN@UMENITY.COM

06 35 17 19 25