LEADERSHIP ET COMPASSION

PRÉSENTATION :

Un leadership compassionnel déclenche davantage d'engagement et de lien social et permet de prendre des décisions éclairées, développer des relations plus harmonieuses vis à vis de soi, des autres. La compassion développe un état d'esprit flexible permettant d'être réceptif à chaque situation avec ouverture et générosité. La formation à la compassion offre les outils pour transformer le quotidien des leaders en cultivant une attitude, une posture de résilience face aux difficultés et aux défis à relever.
Cette nouvelle pratique inspirée de la méditation de pleine conscience et des neurosciences permet de développer le leadership d'aujourd'hui nécessaire dans un contexte incertain et complexe.

BÉNÉFICES POUR L'ORGANISATION

- Se traiter avec bienveillance et diminuer les niveaux de stress et d'anxiété
- Développer un état d'esprit positif et résilient
- Améliorer la concentration et la clarté mentale avec le renforcement des circuits neuronaux
- Renforcer les relations interpersonnelles

BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

- Comprendre les principes théoriques et les bases scientifiques de la compassion
- Intégrer des pratiques de méditation et de pleine conscience dans la vie professionnelle quotidienne
- Appliquer la compassion dans des situations difficiles
- Renforcer la résilience émotionnelle : rebondir face aux épreuves avec une attitude positive et bienveillante

PUBLIC CIBLE : Leaders en quête de nouvelles compétences, professionnels qui cherchent à améliorer leur santé mentale, leur communication, leur résilience

NOMBRE DE PARTICIPANTS : De 10 à 15 participants

NOMBRE DE JOURS : 4 demi-journées