

PLEINE CONSCIENCE @WORK

FORMATION À LA GESTION
DU STRESS EN ENTREPRISE



CONNECTION

- ✘ **Le stress représente en moyenne un coût de 3 milliards/an en France et 617 milliards/an en Europe.***
- ✘ **En 2022, 64% des salariés se déclarent stressés au travail, 34% en situation de burn-out (soit 2,5 millions de français).****
- ✘ **Près de la moitié des collaborateurs jugent que leur entreprise ne soutient pas leur santé mentale et leur qualité de vie au travail.*****
- ✘ **Grande démission, quiet quitting... l'engagement est en berne dans les entreprises françaises : 7% seulement des salariés se sentent engagés dans leur travail ******

* INRS & European Agency for Safety and Health at work

**Baromètre Empreinte humaine 2023

***Enquête de l'Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises (ORSE)

****Gallup State of the Global Workplace 2023

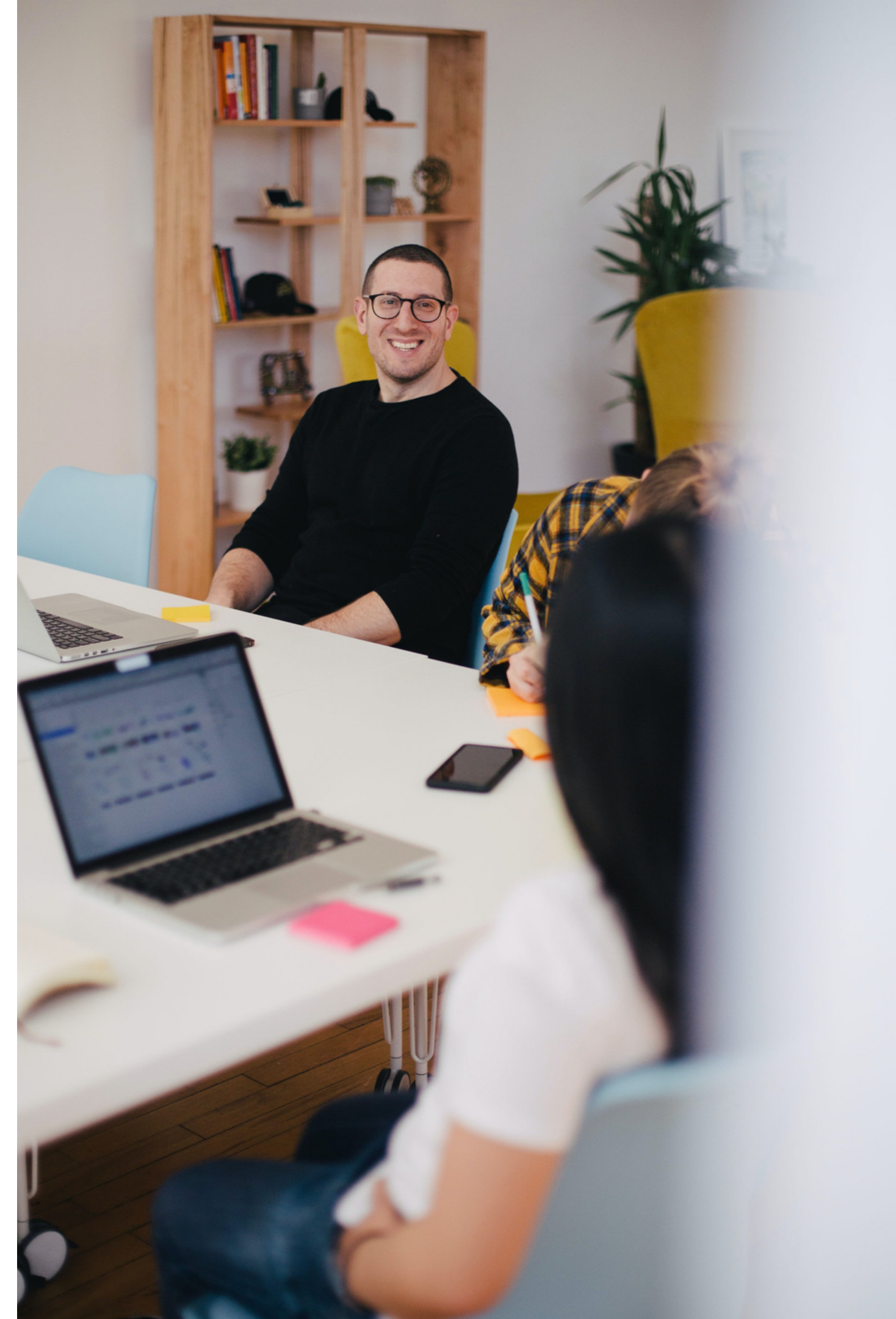
Dans ce contexte, que peut faire la Pleine Conscience pour mon organisation ?

A titre individuel, la Pleine Conscience ou Mindfulness, permet de mieux réguler les réactions émotionnelles et de **faire face aux différents stressseurs avec plus de ressources.**

L'OMS la préconise d'ailleurs pour **réduire le stress chronique et les risques psycho-sociaux dans l'entreprise.**

Mais au-delà de son efficacité sur la gestion du stress largement démontrée par la science, elle soutient également les transformations collectives profondes, à la racine. Elle permet d'**aborder les enjeux des organisations de manière holistique.**

Les retours sur les programmes de Mindfulness mis en place par de grands groupes tels que **Google, HSBC, Microsoft ou SAP** démontrent en effet ses bienfaits sur l'ensemble de l'organisation avec notamment une **meilleure concentration des collaborateurs, une amélioration de la communication, de la satisfaction et de la collaboration au sein des équipes.**





Quels bénéfices en attendre ?

- ✓ prévention du burn-out et des risques psycho-sociaux,
- ✓ amélioration de l'efficacité, de la lucidité, des capacités de concentration,
- ✓ soutien de relations interpersonnelles plus apaisées, meilleure coopération et cohésion d'équipe,
- ✓ prévention des risques musculo-squelettiques et de la santé physique en général
- ✓ meilleure régulation des émotions (intelligence émotionnelle)
- ✓ développement d'un leadership plus empathique et authentique
- ✓ amélioration de la satisfaction au travail
- ✓ développement de la créativité...

Mais au fait, c'est quoi la Pleine Conscience ?

Fermer les yeux, ouvrir ses chakras, ne plus penser à rien, zen pour l'éternité ... Les clichés ont la peau dure ...

Il s'agit en réalité d'un état de **'prise de recul'** qui s'appuie sur un véritable entraînement du cerveau avec pour but de **muscler l'attention**.

Aussi appelée Mindfulness, la Pleine Conscience s'entraîne notamment par la méditation et consiste à **être volontairement attentif à ce qui se passe dans l'instant** : pensées, émotions, sensations... et cela sans critique ni jugement.

Ramener ainsi son attention au moment, permet de **mettre sur pause** les schémas automatiques **et d'emprunter de nouveaux chemins**, d'autres comportements plus vertueux **notamment face au stress**.

Les objectifs de nos formations :

- faire le point sur ce qu'est vraiment la Pleine Conscience,
- comprendre et expérimenter ce en quoi elle peut être utile à votre organisation et à vos collaborateurs, à l'appui d'exemples précis, de pratiques et d'échanges.



NOTRE OFFRE

- Des expériences en groupe
- Des coachings individuels
- Des interventions sur-mesure pour vos événements

3 FORMATS POUR S'INITIER À LA PLEINE CONSCIENCE EN GROUPE



MINDFULNESS STARTER

Un **atelier découverte** court pour démystifier la Pleine Conscience et s'y familiariser avec des exercices pratiques et des informations scientifiques.

Durée : 1h00
Tarifs : 75 €/p*
Présentiel ou en ligne

GÉNÉRER LA CURIOSITÉ



MINDFULNESS CHALLENGE

Version 'light' du programme MBSR (protocole de référence de réduction du stress - **en savoir plus**), un **entraînement sur plusieurs semaines** pour des résultats et une adoption durables de la Pleine Conscience.

Durée : 1h30 sur 4 à 10 semaines
+ challenges quotidiens
Tarifs : selon durée et
taille du groupe*
Présentiel ou en ligne

MUSCLER SA PRATIQUE



MINDFULNESS FOCUS

Des **workshops** d'application **axés sur des thématiques ciblées** : stress, communication, productivité, vie saine, intelligence émotionnelle, leadership conscient, digital détox, éco-conscience...

Durée : 2h00
Tarifs* : 115 €/p
Présentiel ou en ligne

APPROFONDIR



COACHING INDIVIDUEL



MINDFUL ME

Des **sessions individuelles sur-mesure** pour répondre à vos enjeux et objectifs personnels (leadership exemplaire, feedbacks conscients, assertivité, syndrome de l'imposteur, régulation émotionnelle, gestion du stress...).

Ensemble, nous explorons vos besoins et questionnements, en nous appuyant sur des pratiques de Pleine Conscience **pour trouver les ressources et solutions concrètes qui vous correspondent.**

Durée : 1h00

Tarifs : 110 €*

Présentiel ou en ligne



ÉVÉNEMENTIEL



MINDFULNESS 4 EVENTS

Des **interventions construites pour vos événements** :

- talks
- ateliers d'initiation
- activités en silence (visite artistique, découverte olfactive..)
- mindful eating (dégustation, petit déjeuner ou lunch en pleine conscience)
- retraites urbaines ou au vert ...

Vous avez d'autres besoins, discutons-en ensemble !

Durée et tarifs
selon intervention et taille du groupe



Qui suis-je ?

Je suis Elise Lefebvre, formée à l'**instruction de la Pleine Conscience et du programme MBSR** (protocole de réduction du stress et de la douleur basé sur la Pleine Conscience de référence) à Brown University avec les équipes du **Dr Jon Kabat-Zinn (USA)**.

Après avoir exploré de nombreuses techniques pour mieux vivre avec le stress chronique, j'ai découvert dans la Pleine Conscience, une solution puissante et efficace sur ma santé, mon bien-être ainsi que sur mes performances professionnelles.

Toujours en activité en entreprise, dans la communication et l'événementiel, je m'inspire autant des **best practices de la Mindfulness** au travail que de mes échanges, observations et expériences 'conscientes' pour construire des **interventions au plus juste des grands enjeux et besoins des organisations et de leurs collaborateurs**.

Mon moteur : apporter ma contribution pour construire un milieu du travail plus épanouissant, riche et bénéfique pour tous ses acteurs. Avec **une approche vivante et pratique** pour que les participants repartent avec des outils-ressources et surtout l'enthousiasme de les appliquer !



CONTACT

THE MINDFUL CONNECTION

ELISE LEFEBVRE

+33 7 56 82 02 82

contact@themindfulconnection.fr

www.themindfulconnection.fr

A TRÈS VITE !