



**GRENOBLE
ECOLE DE
MANAGEMENT**

TECHNOLOGY & INNOVATION

une école



MASTERCLASS MINDFUL LEADERSHIP

EXECUTIVE EDUCATION

TRANSFORMEZ VOS PRATIQUES MANAGÉRIALES AVEC LA MASTERCLASS MINDFUL LEADERSHIP.

Basée sur un processus d'apprentissage privilégiant l'expérience, cette formation renforce vos capacités à développer votre leadership et votre efficacité managériale. À travers un parcours de découverte personnalisé, la Masterclass Mindful Leadership vous permettra de travailler votre prise de responsabilité et votre aptitude à impacter positivement votre organisation.

La pratique de la *mindfulness* consiste à développer une capacité d'observation des expériences que nous vivons à chaque instant, sans rien ajouter ni soustraire aux phénomènes physiques, mentaux et émotionnels observés. Face à des environnements professionnels de plus en plus exigeants, découvrez la pleine conscience –*mindfulness*– et ses apports pour un management au service de l'épanouissement personnel, des équipes et de la performance.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION

- Managers, chefs d'équipe, responsables d'unité,
- Responsables Ressources Humaines,
- Responsables de projets.

NOS POINTS FORTS

- Centré sur des pratiques professionnelles et personnelles, le format *masterclass* mixe des apports théoriques, de nombreuses mises en pratique et des moments d'échanges entre participants.
- La co-animation par deux spécialistes complémentaires en *mindfulness* et en *leadership*.
- Un programme issu des travaux de la *Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique* de Grenoble Ecole de Management, le seul centre de recherche en *mindfulness* dédié au monde du travail.
- Grenoble Ecole de Management appartient au top 6 des Ecoles de Management françaises et au Top 20 en Europe.

POUR QUELS OBJECTIFS ?

- Comprendre la démarche de la pleine conscience - *mindfulness* - et les enjeux de son intégration en entreprise.
- Expérimenter la *mindfulness* de manière concrète : développer son discernement, maîtriser son attention, réduire le pilotage automatique, mieux gérer le stress au travail.
- Découvrir des voies pour la transformation des attitudes managériales en puisant force et tranquillité en soi.
- Cultiver un état d'esprit permettant d'aller vers la clarification des priorités.
- Percevoir comment concilier fermeté et bienveillance dans le respect de la place de chacun.
- Échanger sur des situations problématiques vécues et sur l'évolution des attitudes managériales nécessaires pour les gérer au mieux.
- Trouver comment maintenir une pratique quotidienne de la pleine conscience grâce à l'élaboration d'un programme personnel à l'issue de la formation.

DUREE

6 jours répartis en 3 sessions
de 2 jours sur 4 mois

DATES

Paris: 23/24 mars – 1/2 juin– 6/7 juillet
Chambéry: 12/13 octobre – 16/17 novembre
– 14/15 décembre

TARIF

Paris: 4 000€ - Chambéry: 3600€
(inclus lors de chaque session de 2 jours : frais
de restauration, hébergement une nuit, dîner
avec les intervenants)
Suivi personnalisé en option (3h): 360€

LIEU

Paris: Novotel
21 Avenue Edouard Belin,
92 500 Rueil Malmaison

Chambéry: Château de Candie
533 Rue du Bois de Candie,
73 000 Chambéry

CONTACT

Larisa Ribot
+ 33 (0) 4 76 70 64 62
larisa.ribot@grenoble-em.com

WWW.GRENOBLE-EM.COM





PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Module 1 : L'art de la simplicité et de la tranquillité

- > **Développer la tranquillité** : savoir créer un espace sans pression pour apprendre à réunir concentration et détente.
- > **Maitriser l'attention** : savoir rester avec ce que l'on est en train de faire, apprendre à réduire l'influence des distractions et développer sa gestion des priorités.
- > **Vivre la simplicité** : cibler ce qui nous tient à cœur, apprécier la réduction de l'inutile.
- > **Gérer le stress** : appliquer la pratique de la pleine conscience à la gestion du stress.

Module 2 : L'art de l'efficacité

- > **Préciser ses motivations profondes** : discerner ce que l'on veut véritablement.
- > **Manager avec plus de précision** : donner une forme claire à ses valeurs, savoir les traduire en règles éthiques pour pouvoir leur donner vie dans le quotidien.
- > **Faire face à la complexité** : gérer les problématiques du quotidien avec tranquillité et de manière systémique.
- > **Etre à l'écoute et au service de son équipe** : découvrir les postures du *servant leader* et *resonant leader* et identifier leurs applications dans son propre management.

Module 3 : L'art de la communication et de la prise de décision

- > **Etablir des bases pour la communication en pleine conscience** : traduire la clarté et la simplicité dans son langage au quotidien.
- > **Gérer les émotions** : partager des exemples de situations difficiles et les aborder avec la pratique de la pleine conscience.
- > **Vivre pleinement les décisions** : appliquer un modèle de prise de décisions intégrant la pleine conscience.
- > **Pérenniser son *mindful leadership*** : identifier des pratiques de pleine conscience adaptées à sa situation.

MISE EN PRATIQUE

- > Les participants recevront un **programme d'exercices** à pratiquer pendant l'intersession.
- > En option, chaque participant peut bénéficier de **3 entretiens individuels** d'accompagnement.
- > Une **réunion collective** en ligne aura lieu 3 mois après la fin de la formation afin de permettre le retour d'expérience.

UNE FORMATION CONÇUE PAR LA CHAIRE MINDFULNESS, BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PAIX ÉCONOMIQUE

La Chaire a pour mission de contribuer au développement des connaissances, des pratiques et des formations centrées sur le bien-être au travail, le développement personnel des managers, l'évolution des modes de management et l'appréhension de nouveaux modèles de gouvernance. La Chaire se base sur les plus hautes valeurs humaines au profit d'une création de richesses durables et partagées favorisant l'épanouissement des entreprises et la paix sociale. Plus d'informations sur www.mindfulness-at-work.fr



LES INTERVENANTS

Erwin Glatter

Erwin Glatter est membre de la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique depuis 2012. Il a développé son expérience de la pratique de la *mindfulness* en tant que moine bouddhiste pendant plus de 20 ans. Il enseigne à Grenoble Ecole de Management et à la Vienna University of Economics and Business en Autriche.



Agnès Muir-Pouille

Agnès Muir Pouille est enseignante à Grenoble Ecole de Management depuis 2004 et membre de la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique depuis 2012. Elle y anime la Communauté de pratiques qui réunit responsables d'entreprises et chercheurs. Coach, elle forme au développement des compétences managériales depuis 25 ans.

