



ENTREPRENDRE ET REUSSIR EN PLEINE CONSCIENCE

Programme d'un an - 10 séances

ACTIVEZ VOTRE PLEIN POTENTIEL

**CE PROGRAMME EST CONÇU SPÉCIALEMENT POUR CELLES ET CEUX
QUI ONT L'INTENTION D'APPORTER DES CHANGEMENTS DANS LEUR
VIE PROFESSIONNELLE, RÉUSSIR EN ÉTANT ALIGNÉ, SEREIN ET
EFFICACE**

**ACCÉLÉRER LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BUSINESS
ÉVOLUER DANS VOTRE CARRIÈRE
ENTREPRENDRE
TOUT EN MAINTENANT VOTRE ÉQUILIBRE**

Les objectifs pédagogiques

- Prendre du recul, mieux prioriser et trouver son équilibre
- Mieux gérer ses émotions et l'anxiété
- Développer sa résilience et sa confiance en soi
- Pratiquer la pleine conscience
- Développer son écoute, et son empathie
- Créer une communauté d'apprentissage pour perfectionner vos pratiques professionnelles, en s'appuyant sur des situations réelles

A la fin de ce programme, vous saurez comment :

- Fonctionnent les rouages de votre réussite
- Mieux gérer les émotions, et le stress liés à l'incertitude
- Prendre du recul et rester bienveillant avec vous-même et les autres malgré les défis de l'entrepreneuriat
- Faire appel à la force de l'intelligence collective

Les thèmes abordés en 2023 :

- 13 janvier : qu'est-ce que la réussite ? les clés de l'intelligence individuelle et collective
- 3 février : cultiver un esprit positif et découvrir sa zone de réussite optimale
- 3 mars : comprendre et réguler ses émotions
- 7 avril : développer la résilience et sa sécurité intérieure
- 5 mai : s'aligner avec ses intentions et renforcer sa motivation
- 9 juin : dépasser ses blocages, le syndrome de l'imposteur et son critique intérieur
- 7 juillet : renforcer ses talents et sa confiance
- 1er septembre : sa relation avec l'argent
- 6 octobre : cultiver la bienveillance dans les relations
- 3 novembre : bilan et avenir

Cible :

- Pour les dirigeants d'entreprise
- Pour les managers et acteurs du changement
- Pour les entrepreneurs, porteurs de projet
- Pour les coachs, et professions libérales
- Pour les salariés et personnes en transition

ENTREPRENDRE ET REUSSIR EN PLEINE CONSCIENCE

FORMAT

10 séances - un vendredi par mois - 13H15 à 17H15 - 40H00

- Des apports en neurosciences, psychologie, et en développement professionnel
- Du co-développement : études de problématiques réelles entre pairs
- Des cas pratiques et exercices concrets
- Des périodes de réflexion et d'échanges en groupe
- Des pratiques guidées de pleine conscience et d'auto-compassion assises, couchées et debout, mouvements de yoga conscients



MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

EVALUATIONS

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

FRAIS PEDAGOGIQUES

125€ par mois sur un an (1490€) pour les particuliers
1790€ si entreprise ou prise en charge par OPCO -
déclaration d'activité 84 69 15644 69 auprès du Préfet
de la Région Auvergne Rhône Alpes*

* ne vaut pas agrément de l'Etat.



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

Elle est coach en développement professionnel certifiée, et instructrice certifiée de méditation de pleine conscience, des programmes de gestion du stress MBSR et d'autocompassion MSC.

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

OÙ

- Dans toute la France en visio-conférence via Zoom
- Accès à un groupe virtuel 24H/7J