

ENTREPRENDRE ET REUSSIR EN PLEINE CONSCIENCE

Programme de 10 séances

**SE DONNER LES MOYENS ET LE TEMPS
POUR RÉUSSIR**

**CE PROGRAMME EST CONÇU SPÉCIALEMENT POUR ACTIVER VOTRE
PLEIN POTENTIEL, RÉUSSIR VOTRE ACTIVITÉ 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 être plus efficace
- Mieux gérer ses émotions et l'anxiété de la performance
- Développer sa résilience et sa confiance en soi
- Pratiquer la pleine conscience
- Développer son écoute, & son empathie
- Développer sa capacité d'intelligence collective et de coopération

A la fin de ce programme, vous saurez comment :

- Fonctionnent les rouages de votre réussite
- Mieux gérer le stress, les émotions liés au changement
- Être concentré, attentif et empathique malgré la pression
- Prendre du recul et rester bienveillant avec vous-même et les autres malgré les défis de l'entrepreneuriat
- faire appel à la puissance de la coopération dans vos réflexions

Les thèmes abordés :

- Séance 1 : qu'est-ce que la réussite ?
- Séance 2 : cultiver les clés d'un esprit positif
- Séance 3 : comprendre et réguler ses émotions
- Séance 4 : développer sa sécurité intérieure
- Séance 5 : s'aligner avec ses intentions et booster sa motivation
- Séance 6 : dépasser ses blocages et freins
- Séance 7: renforcer ses talents et sa confiance
- Séance 8 : Améliorer sa relation avec l'argent
- Séance 9: cultiver la bienveillance dans les relations
- Séance 10 : bilan et avenir

Cible :

- Pour les dirigeants d'entreprise
- 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

2H00 par semaine durant 10 semaines

Accès à des méditations guidées

Communauté en ligne bienveillante et motivante

- Des apports en neurosciences, psychologie, et en développement professionnel
- 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



EVALUATIONS

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

FRAIS PEDAGOGIQUES

990€ pour les particuliers ou auto-entrepreneurs

1490€ 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.

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.

OÙ

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



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