PRESENCING

« Incarner un leadership authentique et inspirant »

*Neurosciences, Leadership & Mindfulness*

Module I : Séminaire intensif de 3 jours

Du 5 au 8 novembre 2019
à Crêt-Bérard, Lausanne, Suisse.

---

Origine et esprit du Séminaire

Nous avons tendance à sous-estimer nos capacités de transformation, et à tenir nos qualités et défauts comme immuables, alors que nous pouvons les transformer de façons extraordinaires et durables.
Au moment où les recherches en neurosciences, sur le fonctionnement du cerveau et le bonheur sont nombreuses et de plus en plus précises, nous savons que nous pouvons entrainer notre esprit comme on s’entraine pour lire, jouer d’un instrument, apprendre un sport.

Nous avons conçu ce séminaire autour de **3 disciplines essentielles** :

* Les pratiques de Pleine Conscience (Mindfulness) et les neurosciences,
* L’Intelligence émotionnelle et relationnelle,
* Et la Vision,

L’objectif est de pouvoir développer et incarner un leadership inspirant.

Ces 3 disciplines apportent clarté, paix et alignement intérieurs, tournés vers des buts inspirants pour sa vie, et pour le monde.
En effet, ce travail personnel s’inscrit bien sûr dans le contexte économique et environnemental global, de la 4erévolution industrielle et des défis écologiques planétaires.

Chacun peut apporter une plus juste contribution à la société dans ce monde ou tout est interdépendant et relié, et dans lequel chacun est en recherche de sens et d’aligner ses valeurs et ses actes au quotidien.
Ce séminaire permet à chacun de réfléchir à comment agir en tant que personne ou leader responsable.

1. Objectifs
* Augmenter sa présence et sa clarté (« presencing », « presence & sensing »),
* Avoir une vision personnelle et professionnelle claire et incarnée,
* Développer son intelligence émotionnelle, sa capacité d’auto-compassion et son empathie avec les autres
* Manager à l’aide des neurosciences
* Devenir un leader inspirant,
* Réconcilier vie économique, sens et valeurs.
1. Public

Ouvert à tous : managers, leaders, dirigeants, chefs de projets, et toute personne qui souhaite aligner sa vie et ses valeurs pour incarner une vision inspirante.

3. Programme

Ce programme de 2 séminaires de 3 jours (Module I + Module II) allie des pratiques de Mindfulness (Pleine Conscience), de Vision, de développement de l’Intelligence Emotionnelle basée sur les dernières recherches en Neurosciences. Nous alternons entre temps d’enseignement et de pratique, la part belle étant faite à l’expérience.

La forme intensive en résidentiel permet à chacun de découvrir et/ou développer, à travers son expérience directe, des pratiques inspirantes directement applicables à la vie quotidienne.

4. Déroulement

- Test d’Intelligence Emotionnelle, et travail de développement de l’Intelligence Emotionnelle.
- Méditations guidées, et exercices de Pleine Conscience.
- Travail de vision personnelle.
- Temps d’enseignement et de Q/R.

1. Dates, Horaires et Lieu

Séminaire résidentiel, horaires 7h00 - 21h00, avec des périodes de silence.

Le séminaire se déroule sur les hauts de Lausanne dans un lieu unique, au cœur de la campagne et en bordure de forêt. Les excellents repas sont faits de à partir de produits frais.

Accueil à l’hôtel entre 17h et 19h le mardi 5 novembre, Crêt-Bérard, Chemin de la Chapelle 19a
CH-1070 Puidoux. Téléphone : +41 (0)21 946 03 60, [www.cret-berard.ch](http://www.cret-berard.ch)

19h00 : Dîner
20h30 : Présentation du séminaire et présentation des participants.
3 journées intensives
Fin du séminaire, le vendredi 8 novembre à 16h00.

6. Budget et Règlement

Budget du module de 3 jours intensifs : 2250 €

+ hébergement en chambre individuelle (comprenant 3 nuits, 3 dîners, 3 déjeuners et 3 petit déjeuners, les pauses et les frais de salle) : 700 €.

Le règlement du séminaire est à effectuer à l’ordre de Stand Up For Your Dreams,
et à retourner au 9 square la fontaine, F-69410 Champagne, France.

7. Renseignements

Emmanuel MAULET | emmanuel.maulet@standupforyourdreams.com | 0689299748

Aurélie GILLON | aurelie.gillon@standupforyourdreams.com | 0615236296

www.standupforyourdreams.com

8. Enseignants

Emmanuel MAULET

*Issu du sport de haut niveau et monde de l’entreprise (BioMérieux, Volvo, PostGroup), Emmanuel a créé Stand Up For Your Dreams en 2009. Il est aujourd’hui coach et consultant, et enseignant de programmes de pleine conscience.
Master en droit et Master en Coaching, il est titulaire du Diplôme Universitaire en Médecine, Méditation et Neurosciences de la faculté de Médecine de Strasbourg (2015-2016) et est enseignant formé au programme MBSR selon le cursus du CFM University of Massachussets Medical School de Jon Kabat Zinn, dont il est instructeur officiellement qualifié. Il est aussi formé et habilité au programme MBCT par Z. Segal, et L. Bizzini, fondateurs du programme de prévention de la rechute dépressive basée sur la pleine conscience par l’ASPCo (Association Suisse de Psychothérapie cognitive).*

 Aurélie GILLON

*Après un double cursus à l’ENS Ulm et HEC, Aurélie travaille 3 ans comme chef de projet d’une start-up de cosmétiques naturels, et, passionnée par l’humain, reprend des études de psychologie : depuis 2014, elle accompagne des individus et des groupes, tant en coaching qu’en développement personnel.*

*Pratiquant la méditation depuis 15 ans, elle est également enseignante de Pleine Conscience (formée à la MBCT par Z. Segal, et L. Bizzini, fondateurs du programme.).*

*Convaincue que le bonheur au travail génère une plus grande productivité et une valeur ajoutée élevée, Aurélie partage son temps entre des interventions en entreprises avec des séminaires de Développement Professionnel, Leadership, et Mindfulness, et ses activités de psychologue clinicienne à l’hôpital et en cabinet.*

*Emmanuel et Aurélie conçoivent et animent des séminaires de Leadership, Mindfulness & Coaching.
Ils ont mis au point un programme de Pleine Conscience spécifique à l’entreprise : MB WORK.
L’ensemble des actions développées par Stand Up For Your Dreams vise à apporter une contribution pour un monde de paix.*

Inscription
Dates retenues

☐ Module I : 5-8 novembre 2019

☐ Module II : mars 2020 (pour les personnes ayant participé au Module I)

Renseignements Participant :

Prénom :...................................................Nom :.....................................................................Age :…………

Téléphone :..............................................Email :............................................................................................

Profession/Activité :……………………………………………………………………………………………………

Comment avez-vous eu connaissance du programme et/ou des intervenants ? ………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

Quelles sont vos 3 principales motivations pour suivre ce programme ?…………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

Que souhaitez-vous travailler et quels bénéfices voulez-vous en retirer ?....................................…..…………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

Autre(s) information(s) que vous souhaitez communiquer :

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………