



**GRENOBLE
ECOLE DE
MANAGEMENT**

TECHNOLOGY & INNOVATION

une école



MASTERCLASS MINDFUL LEADERSHIP

EXECUTIVE EDUCATION

TRANSFORMEZ VOS PRATIQUES MANAGÉRIALES AVEC LA MASTERCLASS MINDFUL LEADERSHIP.

Découvrez la pleine conscience – *mindfulness* – et ses apports pour un management au service de l'épanouissement personnel, des équipes et de la performance.

Basée sur un processus d'apprentissage privilégiant l'expérience, cette formation développe vos compétences en leadership et votre efficacité managériale. À travers un parcours personnalisé, la *Masterclass Mindful Leadership* vous permettra de renforcer votre capacité à influencer positivement les individus et les organisations.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION

- Managers, chefs d'équipe ;
- Responsables Ressources Humaines ;
- Consultants et coaches.

POUR QUELS OBJECTIFS ?

- Comprendre la démarche de la pleine conscience 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.
- Comprendre comment le management peut concilier fermeté, bienveillance et respect de la place de chacun.
- Découvrir des voies pour la transformation des attitudes managériales par la clarification des priorités professionnelles et business.
- Échanger sur des situations problématiques vécues et sur l'évolution des attitudes managériales tout au long du programme.
- Apprendre comment maintenir une pratique quotidienne de la pleine conscience grâce à l'élaboration d'un programme personnel à l'issue de la formation.

NOS POINTS FORTS

- Centré sur des pratiques professionnelles et personnelles, le format masterclass mixe des apports théoriques, des mises en pratique et des moments d'échanges entre participants.
- Un programme issu des travaux de la *Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique*, le seul centre de recherche en *mindfulness* dédié au monde du travail.
- Notre Ecole : nous appartenons au top 6 des Ecoles de Management françaises et au Top 20 en Europe.

MANAGER AUTREMENT AVEC LA *MINDFULNESS*

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, la pleine conscience se révèle une ressource inédite pour apprendre à mieux gérer l'incertitude, renforcer l'engagement et accroître la solidarité.

DUREE
5 jours sur 4 ou 5 mois

RYTHME
1 ou 2 jours par mois

TARIF
2 750 €
(frais de restauration compris)

LIEU
Campus Grenoble
12, rue Pierre Sémard
38003 Grenoble

Campus Paris
64/70, rue du Ranelagh
75016 Paris

CONTACT
Fabienne Le Floch
+ 33 (0) 4 76 70 64 18
fabienne.lefloch@grenoble-em.com

WWW.GRENOBLE-EM.COM



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Module 1
Introduction

- > **Maîtriser l'attention**
Apprendre à réduire l'influence des préoccupations inutiles et des distractions, ainsi qu'à identifier les causes du manque de maîtrise de l'attention.
- > **Hygiène mentale - Self-leadership**
Apprendre à gérer consciemment ses motivations.
- > **Management du stress**
La méthode de la pleine conscience appliquée à la gestion du stress.

Module 2
Simplicité

- > **Maîtriser la complexité**
Découvrir la démarche du Self-Leadership adaptée au monde du travail complexe.
- > **L'art de la réduction**
Cibler ce qui est inutile ou même nuisible à ce qu'on souhaite vivre et réaliser.
- > **La joie au travail**
Apprendre à réduire les causes de l'oppression intérieure et du stress inutile, ainsi qu'à être plus présent et *mindful*.

Module 3
Communication

- > **Maîtriser les relations**
Traduire la détente, la clarté et la simplicité en un nouveau langage managérial pour gérer autrement les relations au quotidien.
- > **Gérer les émotions**
La gestion des émotions par la *mindfulness* comprend des pratiques pour une communication réussie dans le quotidien.
- > **Empathie et gratitude**
Une écoute bienveillante aide à mieux communiquer ses besoins et buts. La gratitude renforce la qualité de la relation.

Module 4
Dynamisme

- > **Maîtriser les décisions**
Le modèle de prise des décisions basé sur la pleine conscience
- > **Objectifs et valeurs**
Les buts et priorités issus du Self-Leadership et leur mise en œuvre dans le management au quotidien.
- > **Éthique**
Donner une forme claire à ses valeurs et buts personnels dans des principes personnalisés d'éthique. L'éthique devient une partie de l'expression personnelle des managers.

Module 5
Efficacité

- > **Maîtriser l'action**
Agir et gérer les difficultés à partir de la *mindfulness* et de ses valeurs.
- > **Techniques de Management**
Intégrer les pratiques de la *mindfulness* dans le cadre du management.
- > **Style de Leadership**
Un atelier de pérennisation des pratiques du leader *mindful*.

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 basés 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



L'INTERVENANT

Erwin Glatter est membre de la *Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique* depuis 2012. Pendant plus de 20 ans, il a développé son expérience de la pratique de la *mindfulness* en tant que moine bouddhiste.

Enseignant à GEM, maître de conférences à Vienna University of Economics and Business (WU Wien) et à l'École des Beaux-Arts de Zürich, Erwin Glatter est instructeur et formateur depuis 10 ans en Europe et aux USA pour des groupes de particuliers et des entreprises. Master of Health Sciences de l'IUK de Graz en Autriche, il est également coach certifié dans l'approche systémique.

Conception: Insign Communications / DIKOMO - 10/2014 - Crédits: Thinkstock



**GRENOBLE
ECOLE DE
MANAGEMENT**
TECHNOLOGY & INNOVATION



GIANT
INTEGRATED LEADERSHIP

12, rue Pierre Sémard - BP 127
38003 Grenoble Cedex 01 - France
+33 4 76 70 60 60
info@grenoble-em.com

grenoble-em.com