

Sagesse et entreprise

Développer la sagesse individuelle et collective dans le monde du travail

Stage 2: L'ouverture

Résidentiel de 3 jours en baie de Somme

Dans ce stage, l'expérience d'une posture calme et bienveillante donne accès à une source intérieure de plénitude. L'ouverture aux expériences et aux autres en résulte.

La confiance en soi grandit et, avec elle, le courage et l'engagement dans l'action.

Objectifs

- Apaiser les relations
- Développer la capacité à convaincre
- Inspirer le collectif
- Donner du sens à l'action

Profils

- Tous: cadre, employé ou travailleur indépendant

Prérequis

- Avoir suivi le stage 1: l'attention

Durée

- 3 jours (arrivée la veille au soir)

Les +

- Le lieu: propice au recul et au travail sur soi
- Le groupe: limité à 6 stagiaires pour un suivi de proximité
- Les formateurs: issus du monde de l'entreprise et experts dans les techniques méditatives

Programme

Jour 1: Le calme

- Développer la capacité de calme
- Comprendre le rapport entre calme et action
- Maîtriser l'agitation mentale

Jour 2: Du calme à l'ouverture bienveillante

- Passer du calme à l'ouverture
- Stabiliser et accroître l'ouverture sur une base de bienveillance
- Comprendre le rapport entre ouverture et capacité d'action

Jour 3: Ancrage et intégration dans sa vie professionnelle

- Développer la vigilance
- Apprendre à avoir accès au potentiel acquis lors des deux premières journées

Les journées alternent des apports de connaissance, des méditations assises ou sous forme de marche, des moments d'échanges et d'intégration pour un effet pérenne lors du retour en entreprise.

