

# 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

- Installer la vigilance
- Restaurer l'ouverture
- Développer la créativité en groupe

*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.*

