



**Sylvain Lonchay**  
*Facilitateur*

# Programme Mindful Leader Formation et Certification

8 sessions de base du programme de réduction du stress, les fondamentaux de leadership conscient et les bases des neurosciences en leadership.

## **Phase 1 : Fondations de la Pleine Conscience et du Leadership (Sessions 1-8)**

Chaque session inclut une composante mindfulness traditionnelle, suivie d'un module axé sur le leadership et les neurosciences.

Session 1 : Introduction à la Pleine Conscience (MBSR) et Leadership Conscient

- Mindfulness : Introduction aux bases de la pleine conscience, pratiques d'ancrage et respiration.
- Leadership : Exploration des principes de base du leadership conscient. Importance de la pleine présence dans la gestion des équipes.

Session 2 : Perception du Corps (Body Scan MBSR) et Neurosciences de l'Équilibre Émotionnel

- Mindfulness : Pratique approfondie du scan corporel pour développer la conscience somatique.
- Neurosciences : Introduction à la régulation émotionnelle et au système nerveux. Techniques de gestion du stress basées sur la plasticité neuronale.

Session 3 : Assise et Mouvement en Pleine Conscience et Gestion des Émotions

- Mindfulness : Pratique de la pleine conscience en position assise et en mouvement.
- Leadership : Développement de l'intelligence émotionnelle et de l'empathie pour des interactions professionnelles plus harmonieuses.

Session 4 : Réactions au Stress (MBSR) et Leaders Abondants selon Tara Swart

- Mindfulness : Exercice sur la gestion des réactions au stress et les réponses automatiques.
- Neurosciences et Leadership : Introduction au mindset de croissance et aux principes des leaders abondants. Techniques de visualisation pour le leadership.

Session 5 : Gestion des Pensées et Concentration (MBSR) et Prise de Décision Consciente

- Mindfulness : Exploration des pensées automatiques et leur impact sur le bien-être.
- Leadership : Compréhension des biais cognitifs dans la prise de décision. Pratiques de pleine conscience pour une prise de décision réfléchie.

Session 6 : Pleine Conscience des Émotions et Intelligence Émotionnelle

- Mindfulness : Approfondissement de la conscience émotionnelle, identifier et observer les émotions sans jugement.
- Leadership : Application des neurosciences pour renforcer l'intelligence émotionnelle, outil clé dans la gestion des équipes.

Session 7 : Auto-compassion et Résilience

- Mindfulness : Développement de l'auto-compassion, clé pour la résilience personnelle.

- Neurosciences et Leadership : Techniques pour renforcer la résilience et maintenir un état d'esprit positif, même face aux échecs et défis.

#### Session 8 : Intégration et Continuité de la Pratique

- Mindfulness : Révision de toutes les pratiques Mindfulness, bilan de la progression personnelle.
- Leadership : Consolidation des compétences acquises, création d'un plan d'action personnel pour l'intégration continue des pratiques mindful et neuroscientifiques.

### **Phase 2 : Application Pratique et Transformation du Leadership (Sessions 9-12)**

Les sessions suivantes se concentrent sur l'application pratique des compétences acquises pour soutenir un leadership conscient et résilient.

#### Session 9 : Communication Consciente et Influence Positive

- Techniques de communication bienveillante, écoute active et influence positive dans les interactions professionnelles.

#### Session 10 : Gestion de l'Énergie et Prévention du Burnout

- Pratiques de gestion de l'énergie et du stress dans les environnements exigeants.
- Techniques pour préserver un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle.

#### Session 11 : Créativité, Vision et Mindset de Croissance

- Utilisation des neurosciences pour stimuler la créativité et l'innovation.
- Pratiques de visualisation et mindset de croissance pour clarifier la vision de leadership.

#### Session 12 : Bilan, Intégration et Certification

- Évaluation des progrès réalisés, partages d'expériences et intégration des apprentissages.
- Plan d'action pour la continuité des pratiques et obtention de la certification.

### **Pratiques Hebdomadaires : Physicalité et Pratique Attentionnelle (Online)**

- Cours de Yoga Doux : Une fois par semaine en live streaming, axé sur le relâchement des tensions et la connexion corps-esprit.
- Méditation Guidée : Une fois par semaine en live streaming, alternant les pratiques MBSR (scan corporel, assise, mouvement) et les visualisations de leadership.

### **Suivi Pratique et Intégration (3 mois)**

- Session Collective de Suivi (vendredi midi) : 30 minutes chaque semaine pour soutenir les participants dans l'intégration de leur pratique, poser des questions, et renforcer les compétences acquises.

## **Certification Mindful Leader Méthode HarmonOptimize**

À la fin du programme, les participants reçoivent une Certification de Mindful Leader – Méthode HarmonOptimize, reconnaissant leur maîtrise de la pleine conscience, des neurosciences appliquées, et des compétences en leadership conscient. Cette certification est un atout professionnel pour se démarquer dans des environnements où l'intelligence émotionnelle et la gestion du stress sont essentielles.

Ce programme offre une progression en profondeur des pratiques Mindfulness, combinées aux neurosciences et aux compétences de leadership, pour créer un style de leadership équilibré, résilient et axé sur l'abondance.

### 1. Préparation à la Certification (Dès le début du programme)

- Clarté des Compétences Visées : Dès la première session, présentation des compétences clés attendues pour l'obtention de la certification (gestion du stress, intelligence émotionnelle, prise de décision consciente, communication empathique, résilience, etc.).
- Outils de Suivi : Introduction d'un carnet de suivi personnel pour que chaque participant consigne ses progrès, ses réflexions et ses défis rencontrés, ce qui aidera à l'auto-évaluation et à la préparation des éléments de certification.

### 2. Évaluation Continue et Feedback (Sessions 1-12)

- Évaluations de Session : À la fin de chaque session, une auto-évaluation rapide permet aux participants d'évaluer leur compréhension et d'identifier les pratiques à renforcer.
- Feedback du Coach : Après chaque module clé, retour personnalisé du coach pour soutenir la progression des participants et préparer les compétences requises pour la certification finale.

### 3. Évaluation des Pratiques et Mise en Situation (Phase d'Application – Sessions 9-12)

- Simulation et Mise en Situation : Lors des sessions 9 à 12, exercices pratiques en groupe ou individuels, simulant des situations professionnelles exigeant l'utilisation des compétences acquises. Les participants démontrent leurs capacités de gestion du stress, de communication consciente, et de prise de décision sous pression.
- Évaluation par les Pairs : Lors de certaines sessions, mise en place d'évaluations par les pairs pour que les participants puissent échanger sur leurs points forts et les axes d'amélioration, renforçant ainsi la compréhension mutuelle et la validation des compétences.

### 4. Épreuve de Certification Finale (Session 12)

- Évaluation Personnelle et Plan d'Action : Chaque participant rédige une courte évaluation personnelle de son parcours, décrivant les compétences intégrées et un plan d'action pour les appliquer dans un contexte professionnel.
- Entretien de Certification : Discussion individuelle ou en petit groupe avec le coach pour valider la maîtrise des compétences principales. Cet entretien évalue non seulement la compréhension théorique mais aussi la capacité à intégrer les pratiques dans des situations réelles de leadership.

### 5. Suivi et Intégration Post-Certification (3 Mois)

- Suivi de Pratique en Ligne : Participation aux sessions hebdomadaires de suivi collectif pendant trois mois après l'obtention de la certification, pour soutenir l'intégration continue des pratiques et résoudre les défis rencontrés.

- Rapport de Suivi de Progression : À la fin de cette période, chaque participant remplit un rapport de suivi de progression, attestant de la manière dont il a mis en œuvre les compétences dans son contexte professionnel, renforçant ainsi la validité de la certification.

#### 6. Remise de la Certification Mindful Leader – Méthode HarmonOptimize

- Diplôme et Badge Digital : Les participants reçoivent un diplôme officiel et un badge digital qui peut être partagé sur les réseaux sociaux et sur LinkedIn, valorisant ainsi leur engagement et leurs compétences en leadership conscient et neuroscientifique.
- Accès à une Communauté d'Alumni : Les participants certifiés rejoignent une communauté de leaders HarmonOptimize, permettant le partage d'expériences et la mise à jour continue des compétences via des sessions exclusives, des ressources et des événements annuels.

Ces étapes structurées garantissent que la certification Mindful Leader – Méthode HarmonOptimize ne se limite pas à une validation ponctuelle mais représente un gage de compétence durable, valorisable dans le parcours professionnels de chacun