

Criteria	MBI - Stress Reduction and Well-being	MBSLT - Self Leadership Training	MBLT - Leadership Training
Target Audience	Individuals (adults and adolescents aged 12+)	Professionals seeking personal leadership development	Leaders looking to inspire teams through mindful leadership and gain certification
Cost	CHF 860 .-	CHF 1430.-	CHF 2430.- (includes certification)
Objective	Cultivate balance, manage stress, and improve concentration and well-being	Strengthen resilience, decision-making, and self-leadership through mindfulness and neuroscience	Develop mindful leadership skills for better team dynamics, emotional intelligence, and strategic vision
Programme Structure	<ul style="list-style-type: none"> - 8 themed sessions on stress management, emotional regulation, and body awareness. - Weekly online practices (guided meditation). 	<ul style="list-style-type: none"> - Phase 1: 8 sessions on mindfulness, stress management, and emotional regulation. - Phase 2: 4 sessions on communication, creativity, and strategic vision. - Weekly online yoga and meditation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Phase 1: 8 sessions integrating mindfulness and neuroscience for leadership. - Phase 2: 4 sessions on advanced leadership skills - Weekly online practices - 3 months program - 3 month practicum
Expected Results	<ul style="list-style-type: none"> - Stress reduction and better emotional management. - Improved concentration. - Enhanced work-life balance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Better stress management and resilience. - Values-aligned decision-making. - Authentic leadership skills. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enhanced team collaboration. - Improved conflict management. - Strategic vision aligned with leadership goals.
Additional Benefits	<ul style="list-style-type: none"> - Accessible to a wide age range. 	<ul style="list-style-type: none"> - Focus on introspection and self-awareness. - Gentle support through weekly practices. 	<ul style="list-style-type: none"> - Certification as a Mindful Leader in the HarmonOptimize Method. - Follow-up for long-term practice integration.
Certification	None	None	Mindful Leader Certification (HarmonOptimize Method), validating expertise in stress management, emotional intelligence, and conscious leadership.

Critères	MBI - Réduction du stress et bien-être	MBSLT - Formation en leadership personnel	MBLT - Formation en leadership conscient
Public cible	Individus (adultes et adolescents dès 12 ans)	Professionnels souhaitant développer leur leadership personnel	Leaders souhaitant inspirer leurs équipes et obtenir une certification en leadership conscient
Coût	CHF 860.-	CHF 1430.-	CHF 2430.- (inclut la certification)
Objectif	Cultiver l'équilibre, gérer le stress et améliorer la concentration et le bien-être	Renforcer la résilience, la prise de décision et le leadership personnel grâce à la pleine conscience et aux neurosciences	Développer des compétences en leadership conscient pour améliorer les dynamiques d'équipe, l'intelligence émotionnelle et la vision stratégique
Structure du programme	<ul style="list-style-type: none"> - 8 sessions thématiques : en face à face ou online, gestion du stress, régulation émotionnelle, conscience corporelle (body scan, mouvements). - Pratiques hebdomadaires en ligne (méditation guidée). 	<ul style="list-style-type: none"> - Phase 1 : 8 sessions sur les bases de la pleine conscience, gestion du stress et régulation émotionnelle. - Phase 2 : 4 sessions sur la communication, créativité et vision stratégique. - Yoga doux et méditation hebdomadaires en ligne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Phase 1 : 8 sessions intégrant la pleine conscience et les neurosciences pour le leadership. - Phase 2 : 4 sessions sur des compétences avancées (vision stratégique, gestion d'énergie). - Pratiques hebdomadaires en ligne 3 mois + Practicum
Résultats attendus	<ul style="list-style-type: none"> - Réduction du stress et meilleure gestion des émotions. - Amélioration de la concentration. - Équilibre entre vie pro et perso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestion du stress et meilleure résilience. - Prise de décision alignée avec ses valeurs. - Développement d'un leadership authentique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Collaboration renforcée au sein des équipes. - Gestion efficace des conflits et des situations complexes. - Vision stratégique alignée avec vos objectifs de leadership.
Bénéfices supplémentaires	- Programme accessible à une grande variété de participants (dès 12 ans).	<ul style="list-style-type: none"> - Accent sur l' introspection et la connaissance de soi. - Pratiques hebdomadaires douces pour un soutien continu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Certification en leadership conscient (méthode HarmonOptimize). - Suivi post-certification pour une intégration durable des pratiques.
Certification	Aucune	Aucune	Certification "Mindful Leader - Méthode HarmonOptimize", validant des compétences en gestion du stress, intelligence émotionnelle et leadership conscient.

