



**Revenir à soi  
Donner du sens  
S'engager  
Inspirer**

## **CYCLE MÉDITATION & LEADERSHIP**

**Un cycle innovant: des managers pratiquant la méditation se réunissent pour donner ensemble plus de sens et d'impact à leur action.**

*"Réunis autour d'une pratique commune, une étonnante confiance s'est créée entre les membres du groupe. Elle a permis une grande profondeur dans les échanges".  
Joseph, Chef d'entreprise (PME du bâtiment)*

*"Ce qui est fascinant c'est le niveau d'écoute et de compassion qui est atteint dans ce groupe. On en sort plein d'énergie !" Maxime, Directeur commercial (Start-up).*

*"Un programme de haut niveau sur le mode coaching entre pairs qui donne envie d'ouvrir les portes d'un leadership authentique et incarné pour la vie!" Anne-France, cadre dirigeante.*

*"Les intuitions nées de la pratique méditative individuelle sont renforcées par l'échange en groupe ; le savoir-faire du facilitateur a permis de créer de la confiance et de la proximité immédiatement". Michel, Associé d'un cabinet de conseil.*

### **POUR QUI, POURQUOI CE CYCLE?**

Le cycle s'adresse à des professionnels en situation de leadership qui souhaitent :

- trouver du soutien pour une pratique plus régulière de la méditation,
- identifier des pistes pour donner plus de sens et d'impact à leur action.

Il est préféré d'avoir déjà une expérience de la méditation. Si ce n'est pas le cas, un cycle de préparation est proposé (le préciser lors de l'inscription).

### **UNE SÉANCE TYPE**

- Un temps de méditation,
- Des échanges autour de cas concrets proposés par les participants.

## **LES CARACTÉRISTIQUES DU CYCLE**

Six sessions mensuelles le mardi de 19h30 à 22h:

16 janvier, 6 février, 6 mars, 10 avril 2018

8 mai et 5 juin 2018

Bien vérifier votre disponibilité pour toutes ces dates. 12 participants max. 650.- CHF en individuel et 800.- CHF en corporate.

10% des montants perçus sont versés à une association caritative.

## **EN QUOI LA MÉDITATION FACILITE LE LEADERSHIP ?**

La méditation est bien plus qu'une méthode anti-stress. C'est une pratique simple et profonde qui permet de développer un leadership inspirant, associant sérénité, présence, compréhension plus fine des collaborateurs, et capacité à prendre des décisions plus justes. C'est aussi une invitation à repenser la place laissée à l'ego et le rôle qu'on se donne en tant que décideur dans la société.

Echanger avec d'autres décideurs qui ont la responsabilité d'une équipe ou d'une organisation, et pratiquent eux aussi la méditation, est une source d'inspiration précieuse.

Les décideurs qui questionnent le sens de leur rôle, ont la capacité de changer le monde. Nous accompagnons ces décideurs afin que, collectivement, ils trouvent un nouvel élan, une vision renforcée, et inventent de nouveaux modes de leadership.

Le Cycle Méditation & Leadership contribue ainsi à nourrir l'impulsion vers plus d'engagement dans le monde.

## **INTERVENANT**

**Jean-Philippe Jacques.** PharmD, PhD, formateur pleine conscience certifié par l'Université du Massachusetts. Fondateur et directeur de Ressource-Mindfulness. Pendant 15 ans a fait de la recherche dans le domaine de la biologie moléculaire, aux Etats-Unis et en Suisse. Puis s'est orienté vers la formation et les Ressources Humaines appliquées à la santé dans le milieu hospitalier, l'industrie pharmaceutique et l'humanitaire (MSF). Il a dirigé une ONG à mandat psychopédagogique avant de créer Ressource-Mindfulness en 2009. Cette structure propose toutes sortes d'interventions basées sur la pleine conscience adaptées à un environnement contemporain.

## **LIEU**

Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, CH 1205 Genève

## **INSCRIPTION & RENSEIGNEMENT**

[info@ressource-mindfulness.ch](mailto:info@ressource-mindfulness.ch)

Ce programme existe aussi en France et en Belgique:

[ressource-mindfulness.ch](http://ressource-mindfulness.ch)

[meditationleadership.com](http://meditationleadership.com)