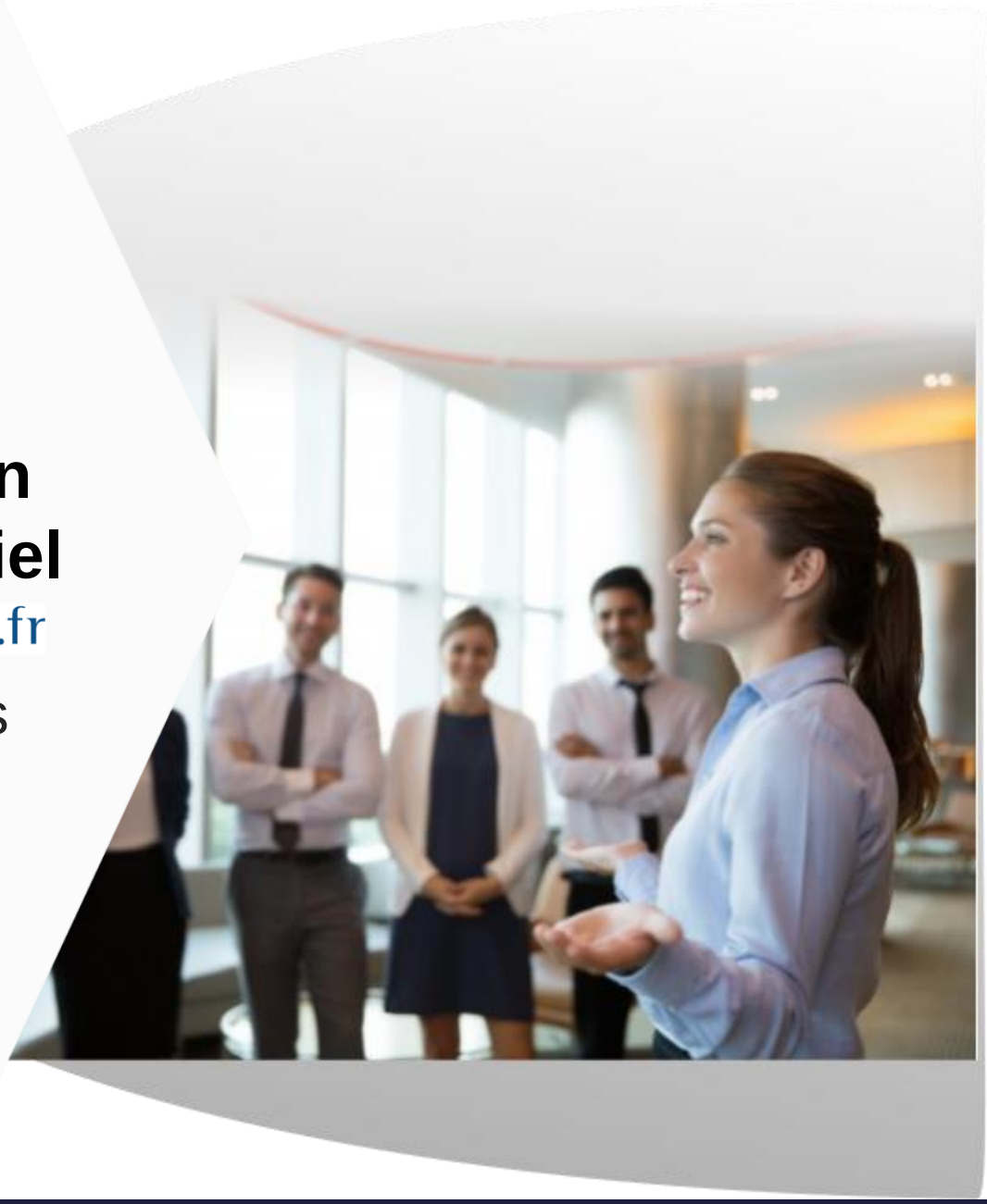
PLEINE CONSCIENCE

MANAGEMENT



VisioFormation ou en Présentiel

Yodev expansion.fr

Gestion du stress

Tél. +33(0)983 610 660 Port. +33(0)684554798 fabrice.buonanno@yodevexpansion.fr www. yodevexpansion.fr

LA SITUATION

Le confinement, le télétravail, le chômage partiel et le climat anxiogène sont des sources potentielles de stress.

Cette période inédite nous invite à mobiliser nos ressources pour optimiser notre potentiel et ne pas subir.

Yodev expansion.fr

NOTRE PROPOSITION

VISIOFORMATION : REDUIRE LE STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

OBJECTIF : Comprendre le fonctionnement du stress, sa source, ses effets, et développer la capacité de répondre plutôt que réagir ou d'être submergé. Se familiariser avec les outils de la pleine conscience et les utiliser dans son quotidien. Faire le lien avec la situation actuelle

PUBLIC :. Toute les personnes ayant des responsabilités et soumise au stress.

PRE-REQUIS :. Motivation sincère à changer certains fonctionnements pour aller vers plus de bien-être. Garder l'esprit ouvert. S'engager à consacrer 30 à 45 minutes par jour à pratiquer entre les séances.

Yodev expansion.fr

BENEFICES

ORGINE DE LA METHODE : Le programme MBSR de 8 semaines a été développé par le Dr Jon Kabat Zin au sein de la Faculté de Médecine du Massachusetts. Depuis les années 1990, les découvertes des neurosciences, et les centaines de publications scientifiques sont venus confirmer et expliquer l'efficacité de ce protocole, aujourd'hui reconnu mondialement.

Retrouver la liberté du choix devant chaque situation même si cela demande du courage, de la présence et la détermination d'aller vers notre bien-être.

1. Pratiquer la capacité de s'ancrer dans le moment présent en utilisant toutes nos capacités d'attention,
2. Utiliser le pouvoir de notre attention pour répondre de manière plus adaptée aux situations de stress au lieu de réagir de manière impulsive et automatique,
3. Développer la bienveillance qui aide à vivre une vie plus pleine et sereine,
4. Lâcher nos jugements et schémas sur nous-même et les événements,
5. Travailler avec les difficultés plutôt que de les fuir ou de s'y soumettre,
6. Promouvoir la capacité à faire face à nos difficultés et retrouver l'équilibre,
7. Apprendre des nouvelles manières d'être avec nos sensations corporelles, nos pensées et nos émotions.

Yodev expansion.fr

NOTRE APPROCHE

MODALITES : En groupe de 6 à 8 personnes maximum en visioconférence ou jusqu'à 10 en présentiel, vous vivez un accompagnement de pratiques de pleine conscience et un enseignement sur le fonctionnement du stress.

Vous recevez des supports écrits et audio pour pratiquer entre les sessions. Vous échangez en groupe ou avec les autres participants en salle virtuelle (visio) et recevez des feedbacks personnalisés de votre formateur.

PROCESSUS EN 4 ETAPES

1. **Une évaluation personnalisée de vos besoins en Réduction du stress**
2. **Une préparation avant votre apprentissage en visioconférence**
3. **Des entraînements pour acquérir les compétences nécessaires**
4. **Un accompagnement individuel dans la durée**

APPROCHE - ETAPES 1 & 2

PREPARATION DE VOTRE VISIOFORMATION (ou en Présentiel)

1. Evaluation personnalisée de vos besoins

- Entretien préalable avec l’accompagnant,

2. Démarrage à distance

- Questionnaire de positionnement,
- Proposition de quelques vidéos et d’une introduction au programme de réduction du stress.

Yodev expansion.fr

APPROCHE - ETAPE 3 *

MODALITES D'ACQUISITION DES COMPETENCES : Retour d'expériences sur les pratiques inter-séances et la progression. Apprentissage et ancrage des pratiques de pleine conscience dans les séances et dans la vie quotidienne. Apprendre à surmonter les obstacles et difficultés de la mise en situation.

VISIOFORMATION - 6 jours / 3 heures

3. Six sessions pour acquérir les compétences nécessaires

Session 1 : Explorer la pleine conscience et le mode pilote automatique.

Session 2 : Explorer nos perceptions et la relation que nous avons avec les difficultés dans nos vies,

Session 3 : Développer le pouvoir d'être présent et de vivre tous nos moments,

Session 4 : Cultiver la curiosité envers l'ensemble de notre expérience, comprendre le rôle du stress les autres,

Session 5 : Construire sur nos bases, développer notre capacité à répondre,

Session 6 : La pleine conscience dans les relations interpersonnelles, la résilience, stress et santé.

* En fonction de vos besoins, nous pouvons concevoir un projet sur mesure.

APPROCHE - ETAPES 4 & 5

ACCOMPAGNEMENT DANS LA DUREE

4. Pendant la formation

- Votre formateur est là pour vous accompagner avec bienveillance et apporter son expérience en fonction de vos problématiques.

- Coaching illimité à votre initiative pendant toute la durée de votre formation pour trouver des solutions personnalisées face aux difficultés de la pratique et de la mise en place de la pleine conscience dans votre vie.

5. A l’issue de la formation

- Au-delà du programme de formation et en fonction des dispositifs, possibilité d’un accompagnement individuel ou de la suite du programme (2 sessions supplémentaires).

AVANTAGES DE LA FORMULE

1. Une opportunité unique : Le confinement et l'arrêt de l'activité économique ont permis un recentrage vers soi et une attention à l'autre qui font partie de l'enseignement de la pleine conscience.

2. Une situation unique : La situation de pandémie, d'incertitude économique sont des sources de stress collectif qui s'ajoutent au stress personnel. Il est plus utile que jamais de comprendre et de réduire notre stress source reconnue de la baisse de l'immunité.

3. Une formation condensée : Le participant n'est jamais laissé plus de 4 jours sans sollicitations. Il lui est proposé un programme d'entrainement quotidien grâce à des supports vidéo, audio ou écrits.

4. Développer une culture d'entreprise qui stimule la confiance et la responsabilité : Le bien-être des salariés, la réduction du stress sont révélateurs d'une gestion respectueuse et efficace.

1. Le stress et les pathologies associées sont les premières causes d'absentéisme.
2. Les salariés heureux sont les plus performants et travaillent dans des entreprises performantes.
3. Depuis le plan Santé au travail les entreprises ont une obligation de résultat en termes de réduction des risques psycho-sociaux en agissant sur le stress de leurs salariés et en menant des actions préventives contre l'épuisement.

VisioFormation

Gestion du stress

CONSULTANT

ANNEXES

Yodev expansion.fr

Tél. +33(0)983 610 660 Port. +33(0)684554798 fabrice.buonanno@yodevexpansion.fr www. yodevexpansion.fr

VOTRE FORMATEUR

FABRICE**BUONANNO**

Présentation

Investi dans le monde de l'entreprise pendant 25 ans, il développe simultanément une expérience considérable dans le domaine des arts martiaux internes, des approches de maîtrise corps/esprit orientales et occidentales.

Enseignant diplômé en MBSR-MBI (réduction du stress par la pleine conscience), en Kiko (Qi Gong japonais), méditation et relaxation. Expert dans l'art de la respiration, c'est également un pratiquant avancé en Yoga.

Il se consacre aujourd'hui pleinement au bien-être et à la réduction du stress auprès d'un public professionnel..

Expérience

1992 à 2002 : BOLLORE: Responsable export monde (Division transformation).

2002 à 2012 : ZIG-ZAG GB : Directeur Marketing et Communication.

2012 à aujourd'hui : Consultant en Bien-Etre et réduction du stress.

Niveau d'expertise

Diplômes, formations et approches utilisées

2019 : Enseignant diplômé MBSR – MBI niveau 2, Mindful Academy International pour le programme de 8 semaines et les interventions de pleine conscience pour la Réduction du Stress,

2019 : Initié au Katsugen Undo et aux 5 mouvements de régénération,

2015 : Formé au Ki-Muntu par Célestin Mukanda,

Depuis 2010 : Formation continue aux pratiques intenses et subtiles des pranayamas védiques (Art de la respiration) Formations multiples auprès de grands enseignants et méditants orientaux (Dalaï Lama, Uezu Sensei, Gyalang Drukpa ,,,),

2006 à 2007 : Formation à la communication Espère (proche de la CNV),

2003 à 2007 : Formations en PNL, Technicien, Impérative-Self, Voyage du héros (avec Robert Dilts), Guérison des blessures intérieures,

1997 : Commence à enseigner le Kiko (Qi Gong Japonais) et continue sa formation jusqu'à aujourd'hui,

1992 : Commence la pratique des arts martiaux,

1991 : DESS Commerce Extérieur, Perpignan,

1989 : Diplômé INSEEC Bordeaux

Niveau de service - Consultant Senior

Dans le domaine des arts martiaux, des approches corporelles et de la méditation, **l'authenticité** apparaît. Au delà des connaissances, on transmet ce que l'on est , la richesse d'un parcours fait **d'épreuves et de transformations**, vers plus de sérénité, Fabrice accompagne des groupes dans les pratiques corporelles ou méditatives de **pleine conscience**, des programmes de réduction du stress, des séminaires de développement personnel et des retraites méditatives depuis 2013, C'est un intervenant apprécié pour sa clarté, sa **bienveillance**, la profondeur et la **générosité** de son enseignement qu'il incarne au quotidien,

Yodev expansion.fr

REFERENCES DU CONSULTANT

apm
Progrès du Management

Université Montpellier

Association Gutenberg-Grabels

Montpellier Business School
since 1897

FOSTERS
Finest Quality

Le service des Sports c'est le SUAPS

Fosters Distributors Limited

Onedirect

LE PARCHEMIN
Tremplin pour l'environnement

Crédit Agricole

BANQUE POPULAIRE

DUCROS SN
INOX
ACIER
ALUM

LEADERSHIP

INSIDE

Facturation et Administration

ANNEXES

LAURENTBUONANNO

Tél. +33(0)468 820 285 Port. +33(0)607 255 975 contact@laurentbuonanno.com www.laurentbuonanno.com

NOS SERVICES

5 consultants séniors spécialisés en solutions RH travaillent depuis **19 ans** avec des entreprises privées et publiques.

Audits et Diagnostics

Préalablement à la réalisation de nos prestations, nous effectuons une analyse de vos besoins. L'expertise et l'expérience de nos consultants accélèrent la phase de diagnostic et favorisent des constats à forte valeur ajoutée.

Plans d'actions personnalisés

Chaque fois, nous imaginons un processus adapté à vos besoins. Ensuite, nous vous aidons à mettre en œuvre votre projet de transformation et continuons à travailler avec vous jusqu'à ce que vous soyez autonomes.

La qualité des outils RH (Audit organisationnel, Perceptions à 360° , Inventaire de personnalité…) que nous utilisons associés à la créativité de consultants séniors permet de mettre en œuvre des solutions pragmatiques.

Formations sur site ou en inter-entreprises, team coaching, coaching individuel et conférences

Notre approche est le résultat de la fusion de méthodes de développement du potentiel humain reconnues et éprouvées à travers le monde. Notre haut niveau d'expertise (Réf. CV) est un atout pour rehausser le niveau de connaissance et de compétences de vos équipes dans les domaines de l'efficacité, du management et du leadership.

Nos partenaires : Des rollistes (comédiens et consultants) pour vous faire vivre des mises en situation très réalistes, une agence de communication pour personnaliser vos documentations et une agence Web pour le suivi en ligne.

Evaluation

Certifié Kirkpatrick, référence mondiale, nous mesurons le retour sur investissement de nos actions à 4 niveaux : réactions, apprentissages, comportements et résultats. Ce processus instaure une culture de transparence et de résultat.

Nous nous distinguons par la **très haute qualité de nos prestations**. 99% des participants évaluent être très satisfaits de nos prestations.