



## Cercle de pratique (Self-)leadership compassionnel

- Mettre la compassion et l'amour bienveillant au centre de notre vie, c'est suivre un chemin de crête qui consiste à ouvrir nos cœurs tout en gardant notre ancrage. C'est ce qui nous permet d'agir pour le bien commun tout en gardant notre intégrité et développant notre bien-être.
- Au cours du cycle CCT™, nous avons posé les bases de ces pratiques mais comment continuer de les faire grandir après le CCT™ ? Les cultiver et les incarner dans nos vies personnelles mais aussi professionnelles, c'est nous connecter à nos valeurs les plus profondes, mais cela demande clarté, courage et détermination.
- Dans ce voyage, la sagesse collective est importante: après une formation CCT™, continuer de se former, approfondir les sujets abordés et faire partie d'un cercle de pratique avec d'autres personnes issues d'environnements divers aide à donner vie à notre intention.
- Ce cercle de pratique est un espace pour explorer des idées, partager des expériences concrètes, renforcer nos pratiques de méditation et expérimenter d'autres pratiques innovantes (issues en particulier de la Théorie U) qui relie l'esprit, le corps et le cœur.

## Contenu du programme

- 10 sessions de 3h sur le (self)-leadership compassionnel dans nos quotidiens personnels et professionnels, intégrant notamment les thématiques suivantes:
  - Pleine conscience
  - Attention / intention
  - Auto-compassion / Compassion
  - Gestion des émotions
  - Compassion / Pardon
  - Self-leadership / Leadership et compassion
  - Management et leadership compassionnel
  - Réflexions de groupe autour de situation de leadership concrètes
- 1 journée en présentiel en extérieur (date à fixer un samedi avec le groupe à mi-parcours)
- 1 séance individuelle
- Un document de synthèse pour chaque session.
- Des cours interactifs comprenant des méditations guidées, des apports théoriques, un partage d'expériences et de «cas» pratiques.
- Un accompagnement à une pratique quotidienne par l'envoi bimensuel d'un audio de méditation et de sources d'inspiration supplémentaires.

## Cercle de pratique (Self-)leadership compassionnel

### Cycle 2023

- 10 sessions « live »  
En français et en ligne (via zoom)  
de 2h, sur une base mensuelle
- 1 atelier en présentiel d'une journée, un samedi, à mi-parcours
- Une session de coaching individuel

Avec Stéphanie Anker-Bonnet  
Consultante en management  
Enseignante Certifiée CCT™  
Chargée de cours en Stratégie à la HEG

Tarif : CHF 900, HT

Inscription par email