

**Programme de formation**  
**Séminaire *Search Inside Yourself (SIY)***  
**La Maison aux Cèdres Bleus – près de Saint Etienne**  
**Jeudi 11 et Vendredi 12 Mars 2021**

Search Inside Yourself passe au vert : venez vivre et partager **deux jours au cœur d'une nature luxuriante** pour développer leadership, intelligence émotionnelle, créativité et pleine conscience. Les ressources acquises durant ce weekend vous serviront à la fois sur le plan professionnel et sur le plan personnel. Elles seront une invitation à mener une vie plus en accord avec vos talents et votre plein potentiel.

**Le programme Search Inside Yourself (SIY) (*Connectez-vous à vous-même*)** a été fondé par Chade-Meng TAN. Ingénieur à Google, TAN s'est entouré de scientifiques et de spécialistes de la pleine conscience afin de créer un programme basé sur la pleine conscience, l'intelligence émotionnelle et les neurosciences, particulièrement adapté au monde professionnel. Après avoir connu un énorme succès aux Etats-Unis et dans de nombreuses entreprises de la Silicon Valley, le programme est proposé en France depuis 2015.

Le programme SIY se constitue de **deux journées de formation** et **d'un challenge de 28 jours** à la suite de la formation (en ligne). Un **webinaire** de questions/réponses entre les participants et les enseignants clôture ensuite le programme.

**SIY vous permet de développer sérénité et efficacité au travail.** Le programme est une invitation à :

- Développer l'intelligence émotionnelle
- Découvrir et/ou approfondir la pratique de la pleine conscience
- Concilier efficacité et sérénité au travail
- Développer la créativité
- Développer les capacités pro-sociales et empathiques

Il est basé sur le triptyque intelligence émotionnelle, pleine conscience (*mindfulness*) et neurosciences.



### **Contenu de la formation :**

Les apports proposés lors des deux jours de formation sont de différents types : des exercices formels d'attention et de pleine conscience, des apports théoriques basés notamment sur les dernières recherches en neurosciences, des temps d'échanges avec les enseignants et les autres participants et des exercices interactifs basés sur l'intelligence émotionnelle.

La priorité est mise sur l'expérience des participants, il y a environ 2/3 d'exercices pratiques et 1/3 de présentation et d'apports théoriques.

### **Jour 1 : Conscience et Maîtrise de soi**

Durant cette première journée de formation l'accent se porte sur les émotions. Vous développerez vos capacités à accueillir les émotions, les reconnaître, les nommer et en faire des forces au quotidien. Vous apprendrez à naviguer avec les émotions difficiles sans perdre votre cap.

### **Jour 2 : Motivation, Empathie et Leadership**

Dans cette deuxième journée il vous sera proposé d'aligner vos valeurs et vos actions afin d'incarner au quotidien ce qui compte vraiment pour vous. La motivation sera abordée sous 3 aspects : **l'alignement** (avec vos valeurs supérieures), **la représentation** (de votre futur idéal), **la résilience** (l'engagement pour ses valeurs).

De plus, à travers des exercices concrets vous développerez des capacités pro-sociales telles que l'empathie et la bienveillance afin de les porter dans votre contexte professionnel. Elles peuvent être la base d'une nouvelle relation au travail et peuvent offrir aux managers des solutions concrètes afin d'être un leader éthique et inspirant au quotidien.

## Les formateurs :

### **Dat PHAN ANGEVIN :**



**Dat Phan-Angevin est diplômé d'une licence en communication** de l'Université du Texas – Austin. Il a été ordonné en tant que moine bouddhiste avec le maître Zen, **Thich Nhat Hanh**. Il dispense des formations en France et en Europe (Espagne, Pays Bas, Royaume Unis) dans le monde de l'entreprise avec le premier programme national de pleine conscience intitulé « **Restons Zen** » actif dans vingt villes, auprès de 3000 salariés et de dirigeants. Il s'investit aussi et partage sa pratique dans les domaines de l'éducation et de la santé depuis 2011.

Il est formateur au sein de **l'institut ESPRIT CLAIR** et l'un de fondateurs des **Cèdres Bleus**, lieu de mieux-être et auteur de deux livres. Il aime ne rien faire et sourire.

**La Quête de M. Dubois – Un voyage dans la pleine conscience** (Linh Son 2011)

**Tel Quel – Contemplations et Confession** (Linh Son 2014).

### **Anne-Sophie PASTEL DUBANTON :**



Anne-Sophie anime et contribue à diffuser des approches de transformation basées sur la Pleine Conscience. L'intention est de permettre à chacun de renforcer son bien-être et de créer un environnement propice à l'épanouissement et à la réalisation individuelle et collective. **Polytechnicienne et ancienne créatrice et dirigeante d'AuFeminin.com**, Anne-Sophie s'est formée à de nombreuses approches sur la dernière décennie : intelligence émotionnelle SIY, réduction de stress MBSR, Mindful-self-compassion, Coaching, Psychologie positive.

## L'organisateur :



**Benoît MAGRAS** est facilitateur de programmes basés sur la pleine conscience (ESPRIT CLAIR, MBSR) et entrepreneur du changement. Assistant de service social de formation il a travaillé plusieurs années auprès de demandeurs d'asile et de jeunes en décrochage scolaire. Il s'est formé à la méditation de pleine conscience lors d'un internat d'un an au sein du Village des Pruniers, créé par le moine zen **Thich Nhat Hanh**. Auto-entrepreneur depuis janvier 2019, Benoît MAGRAS intervient auprès des particuliers, des collectivités et des entreprises. Pratiquant quotidien de la méditation, il continue à se former avec l'IMA<sup>1</sup>, l'institut ESPRIT CLAIR<sup>3</sup>, le programme SEARCH INSIDE YOURSELF ou encore l'association MINDFULNESS SOLIDAIRE<sup>4</sup> avec qui il collabore.

## Le lieu :



La Maison aux Cèdres Bleus est un lieu de ressourcement et de bien être fondé par Dat et Carole PHAN ANGEVIN. Dans un écrin de verdure la Maison aux Cèdres Bleus accueille tout au long de l'année des retraites de méditation de pleine conscience et des formations professionnelles à destination de différents publics.

Plus d'informations sur : <https://maisonauxcedresbleus.com/>

---

<sup>1</sup> IMA : Institute for Mindfulness Approaches

<sup>2</sup> <https://ima-formation-mbsr.fr/>

<sup>3</sup> <https://www.espritclair.fr/>

<sup>4</sup> <http://www.mindfulness-solidaire.org/>

### **Pour accéder à La Maison aux Cèdres Bleus :**

**Par le train :** gare de Firminy (10 km de La Séauve).

Possibilité de navette depuis la gare (20€ supplémentaire)

**Par l'avion :** aéroport de Lyon St Exupéry (1h15 de la Séauve).

**Par la route:** prenez la sortie La Chapelle d'Aurec / Séauve-sur-Semène (D471) sur le N88 – suivre D12 et D500 en direction de Séauve-sur-Semène – après 2km, il y a un panneau sur la gauche, prenez la route après la virage (panneau 'Gîte de Semène) et descendre jusqu'à la rivière. Le lieu est à côté du gîte après le pont.

### **Les tarifs :**

Les tarifs proposés sont en fonction des revenus. Cela permet au plus grand nombre de participer (voir le bulletin d'inscription ci-dessous).

Le tarif comprend la rémunération des intervenants et les frais d'organisation, les repas du midi, les collations dans la journée, la location de la salle. **Le tarif ne comprend pas le repas du soir et l'hébergement.**

Si vous souhaitez réserver pour le repas du soir et l'hébergement vous pouvez contacter directement Carole à La Maison aux Cèdres Bleus (lescedresbleus43@gmail.com; 06 66 60 14 23).

Le séminaire peut entrer dans le cadre de la formation professionnelle grâce au partenariat établi avec l'institut ESPRIT CLAIR.

Le nombre de participants est limité à 25 personnes pour cette session, pensez donc à vous inscrire rapidement si vous souhaitez être sûr d'y participer.

**Pour plus d'informations et/ou pour vous inscrire**

**Vous pouvez contacter Benoît Magras :**

**Par mail de préférence : [siylifrance@gmail.com](mailto:siylifrance@gmail.com)**

**Par téléphone : [06.78.84.45.85](tel:06.78.84.45.85)**