

# Search Inside Yourself

## Programme de 2 jours

Le programme de formation de 2 jours, axé sur la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle, créé chez Google.

Améliorer l'attention, l'empathie et la résilience pour exploiter le plein potentiel de votre équipe.



**Nous proposons aux dirigeants des outils pour la concentration, la conscience de soi et la résilience.**

Conçu et testé chez Google, le programme SIY enseigne la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle pour une performance accrue, une collaboration renforcée et un leadership efficace.

**La formation interactive de 2 jours comprend :**

- Un panorama des neurosciences, de la pleine conscience et de l'intelligence émotionnelle.
- Une plongée dans les potentiels de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, autorégulation, motivation, empathie et leadership.
- Des exercices pratiques pour focaliser l'attention et développer la conscience de soi et l'empathie, fondements de la maîtrise de soi et du leadership.
- Des applications spécifiques dans le cadre professionnel pour aider les participants à mieux se concentrer, à conserver un équilibre émotionnel, à faire preuve d'empathie et à stimuler leur motivation.
- Une expérience très interactive, avec 1/3 de présentation et 2/3 d'exercices pratiques.
- Un défi de 28 jours après le programme de 2 jours. Des ressources et des exercices quotidiens sont fournis pour aider les participants à acquérir de nouvelles habitudes après la formation.

Les participants vivront des améliorations durables, notamment :

- Développement de la conscience de soi et autorégulation : les deux premières compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Apprentissage de nouvelles compétences à intégrer dans son quotidien : pratiques de pleine conscience, journalisation, techniques de conscience de soi, écoute empathique et préparation pour les conversations difficiles.
- Découverte d'outils pour communiquer avec perspicacité et attention des émotions et perspectives des autres.

**Audience:**

Le programme SIY s'adresse à des groupes de 20 à 80 participants et peut être personnalisé pour différentes cibles, parmi lesquelles :

- cadres dirigeants et cadres supérieurs
- équipes
- nouveaux managers
- contributeurs individuels
- nouveaux diplômés

**Appuyez-vous sur la puissance de la pleine conscience pour votre organisation.**

SIYLI travaille en partenariat avec des organisations de toutes tailles et de tous secteurs pour développer un environnement de travail plus efficace, collaboratif et inclusif.

Email [info@siyli.org](mailto:info@siyli.org) ou visitez notre site [siyli.org](http://siyli.org) pour savoir comment intégrer SIY dans votre organisation.

Dispensé en présentiel par deux enseignants certifiés SIY, le programme de 2 jours est une plongée profonde dans les potentiels de l'intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience avec des applications pratiques.



## Comment fonctionne le programme :

Le programme SIY débute par une formation très interactive de deux jours en présentiel. Il se poursuit par une période d'intégration pratique de 4 semaines en ligne et se conclut par un webinaire.



### Formation en présentiel

(2 jours)

Formation expérientielle basée sur la pleine conscience, les neurosciences et les cinq qualités de l'intelligence émotionnelle.



### Pratique virtuelle

(4 semaines)

Exercices quotidiens et ressources envoyés par mail pour aider à ancrer de nouvelles habitudes.



### Webinaire

(1 heure)

Renouez avec vos enseignants et le groupe pour faire un bilan et mettre en place un plan de poursuite du programme.

*Je recommande fortement SIY à tous ceux qui cherchent à améliorer la collaboration dans leur équipe, à améliorer l'esprit d'innovation, à réduire le stress, à améliorer le bien-être général, à gérer des conversations difficiles et à être plus en paix.*

Barry Margerum

Directeur de la stratégie de Plantronics

## "Search Inside Yourself" : programme de jour

### Jour 1

09:00 — démarrage

*Pratique:* Entraînement à l'attention

Comment développer votre intelligence émotionnelle ?

**Pleine conscience:** Passer du mode pilote automatique à l'action consciente

*Pratique:* Conscience ouverte

*Pratique:* Scan du corps

**Conscience de soi:** Connaître son état intérieur

12h30 — Déjeuner en conscience

**Auto-management:** Gérer habilement ses pulsions et réactions

*Pratique:* Écoute consciente

*Pratique:* Recadrer et répondre aux défis du moment présent

*Pratique:* Auto-compassion

17h - Fin du Jour 1

### Jour 2

9h — Introduction

**Motivation:** Alignez vos valeurs et votre travail

*Exercice:* Alignement avec ses valeurs

**Pratique de visualisation:** Visualisez vos objectifs

*Pratique:* Résilience, récupérer d'un échec

**Empathie:** Comprendre les ressentis et expériences des autres

*Exercice:* « Juste comme moi »

12h30 — Déjeuner en conscience

*Pratique:* Marche consciente

*Pratique:* Écoute empathique

*Exercice:* Conversations difficiles

**Leadership:** Diriger avec compassion

*Pratique:* Pratique de la compassion

*Exercice:* Engagement du management

Le plein d'idées

17h - Fin du Jour 2

