



Search Inside Yourself  
Leadership Institute



# Le monde évolue. Le management aussi. Et vous ?

## Search Inside Yourself

Un programme de 2 jours pour développer leadership, intelligence émotionnelle et pleine conscience dans son management.



Face à toujours plus de complexité, nos seules compétences "techniques" ne suffisent plus pour être innovant, collaboratif et performant. Il faut trouver en soi les ressources nécessaires pour développer notre relation à nous-même et aux autres à travers l'empathie, la positivité, l'adaptabilité, l'écoute active, la capacité à prendre du recul et être inclusif...

Pour y répondre, le programme [SEARCH INSIDE YOURSELF](#) a été créé chez Google sur la base des dernières recherches en neurosciences, intelligence émotionnelle et pleine conscience.

Il propose une série d'exercices simples et parfaitement adaptés au rythme de vie des managers qui sont des milliers dans le monde à l'avoir adopté.

**La session 2020 est proposée à Paris les 26 & 27 mars**

Participez au webinaire découverte gratuit de 45 minutes est proposé le 23 janvier 12h.

<https://zoom.us/j/774740398>

Programmez un rdv téléphonique de 15 minutes <https://calendly.com/adebethencourt/15min>

Inscrivez-vous sur notre site internet ou contactez-nous pour obtenir un devis  
[bonjour@integralvision.fr](mailto:bonjour@integralvision.fr)

# Search Inside Yourself... l'histoire d'un ingénieur de Google qui a changé la vie de milliers de dirigeants et managers.



Chade Meng-Tan, brillant ingénieur de Google, est l'initiateur de ce programme dont le succès n'est plus à démontrer dans le monde. Tout commence alors qu'il est «l'employé numéro 107».

Pour promouvoir l'innovation, cette entreprise autorise ses ingénieurs à utiliser 20% de leur temps à travailler sur des projets sans rapport avec leur cœur de métier. C'est ainsi que Meng et plusieurs de ses collègues se sont penchés sur les bienfaits de l'intelligence émotionnelle en entreprise. Constituée de scientifiques et de spécialistes de la pleine conscience, l'équipe de Meng élabore le programme Search Inside Yourself sur la base des meilleures données scientifiques disponibles

ainsi que sur le travail des experts référents en neurosciences et pleine conscience.

Depuis des milliers de personnes ont été formées dans le monde. Le programme est proposé en France depuis 2015.

Le livre "Connectez-vous à vous-même" a été publié en français.



## Qu'attendre du programme de 2 jours et du Challenge 28 jours qui suit la formation ?

Les recherches montrent que les personnes qui pratiquent la méditation sont moins stressées et progressent au sein de l'entreprise. Des bienfaits significatifs sont observés après seulement huit semaines d'entraînement.



### Développe le potentiel de leadership

Augmente l'efficacité, l'engagement des salariés.  
Favorise la communication dans les équipes et la capacité de création d'une culture positive.



### Améliore performance & collaboration

Augmente la capacité de concentration, la mémoire et la capacité d'adaptation au changement.  
Favorise l'empathie et l'aisance dans les relations.



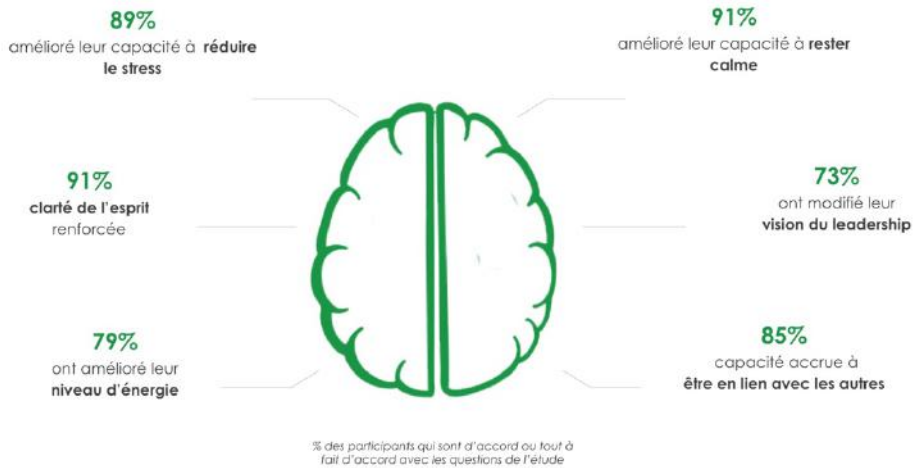
### Favorise bien-être & satisfaction au travail

Renforce l'intelligence émotionnelle, la gestion du stress, le bonheur et la satisfaction au travail.  
Réduit les symptômes du stress.

Search Inside Yourself (SIY) se vit sous forme d'ateliers très interactifs. Il intègre les pratiques, théories et résultats scientifiques liés à l'intelligence émotionnelle et à la pratique de la pleine conscience.

Il apporte les compétences et outils clefs pour renforcer la performance, le leadership et le bien-être au travail. Ce programme aide les managers et dirigeants à intégrer et nourrir des habitudes mentales importantes pour améliorer leur efficacité et celle de leurs équipes. Il permet d'optimiser les processus décisionnels et en inspirant de la confiance et de l'engagement.

Search Inside Yourself crée les conditions d'obtention de résultats exceptionnels d'une manière inspirante, positive, engagée et bienveillante.



Résultats de l'étude menée auprès des participants SIY à Sydney

## Témoignages de participants

- J'étais en opposition permanente avec mon chef et j'étais démotivée. Depuis, nous avons des relations apaisées. J'ai acquis la capacité de prendre de la distance. Cela a radicalement changé la nature de mes relations à moi-même et aux autres et m'a fait gagner en sérénité en me donnant la capacité de contrôler le flot des pensées et réduire l'angoisse qu'elles peuvent faire naître.
- Une vue élargie du leadership.
- Des exemples concrets sur l'application en entreprise.
- Redynamisée et pleine d'idées !
- Des idées d'applications professionnelles concrètes et motivantes.
- Je me sens inspiré et réveillé !
- J'ai compris ce que signifie diriger avec compassion
- Un sentiment positif pour l'avenir !
- Grande qualité des instructeurs, capables de répondre à toutes sortes de questions, scientifiques ou autres.

Ce n'est pas un hasard si la pleine conscience s'est développée au sein de la Silicon Valley. Jonglant avec plusieurs technologies numériques et des projets complexes, les collaborateurs des sociétés high tech se sentaient de moins en moins capables de se concentrer. Si la méditation se fait plus discrète en France que dans les pays anglo-saxons, elle trouve de plus en plus d'écho. Les entreprises mettent en place des programmes de mindfulness. Les dirigeants qui pratiquent la pleine conscience font l'expérience d'un apaisement et d'une clarté d'esprit et d'une prise de décision affûtée.

Si aujourd'hui tout le monde est convaincu de la nécessité de faire du sport, ce n'était pas le cas il y a cinquante ans. Dans dix ou vingt ans, la méditation occupera le même statut : elle sera considérée comme indispensable à la bonne santé et à la performance de l'outil de travail qu'est l'esprit. Ce sera un élément clé de la réussite professionnelle. Le programme SIY, spécifiquement créé pour les dirigeants et managers, est une occasion rare d'expérimenter cette approche pendant 2 jours.

Search Inside Yourself est enseigné au sein de grandes entreprises telles que Cox Media, Genentech, Google, SAP, Ford, Scotia Bank, Danone, Gemalto, Leroy-Merlin, RATP  
Retrouvez des témoignages vidéo sur [www.integralvision.fr/siy/](http://www.integralvision.fr/siy/)

# Programme de Formation Search Inside Yourself

Plongez dans les pratiques basées sur la pleine conscience pour développer l'intelligence émotionnelle. Apprenez des pratiques qui vous permettront de ramener de façon intentionnelle, sur demande, votre esprit dans un état calme, clair et focalisé. Ces pratiques incluent la méditation assise ou marchée, l'écoute active, les exercices d'écritures, la conversation en Pleine Conscience. . .

## 1<sup>ère</sup> journée en présentiel – 26 mars 2020

### CONSCIENCE DE SOI

Vous développerez une perception de vos processus émotionnels en apprenant à reconnaître l'expression des émotions dans le corps et accédez à cette information à travers la pratique de la méditation. Vous aurez aussi l'occasion de comprendre le rôle des émotions déplaisantes dans l'intelligence émotionnelle.

### MAITRISE DE SOI

La maîtrise de soi se construit à partir de la conscience de soi pour savoir reconnaître les déclencheurs d'émotions fortes et apprendre à les gérer. Durant ce module, vous aurez l'occasion de faire l'expérience d'un certain nombre de pratiques pour gérer des situations émotionnellement difficiles.

## 2<sup>ème</sup> journée en présentiel – 27 mars 2020

### MOTIVATION

La clef est de trouver l'alignement entre ce que vous faites et ce qui compte vraiment pour vous. Vous explorerez vos valeurs fondamentales et ce qui a vraiment du sens pour vous. Il s'agit de connaître quel serait votre avenir idéal et de développer la résilience émotionnelle nécessaire pour dépasser les obstacles. La motivation se travaille sur 3 axes :

- Alignement : découvrir vos valeurs et objectifs supérieurs
- Représentation : découvrir votre futur idéal
- Résilience : renforcer votre engagement et votre énergie pour réaliser vos objectifs

### EMPATHIE

Vous cultiverez des habitudes mentales et des techniques d'écoute qui renforcent l'empathie.

- Comprendre les neurosciences de l'empathie
- Développer les habitudes mentales de bienveillance, bonne volonté et objectivité

### LEADERSHIP

Dans cette session, vous cultivez des compétences sociales pour être profondément apprécié tout en renforçant votre efficacité en tant que membre d'équipe ou dirigeant. Les aspects suivants sont explorés :

- Diriger avec compassion
- Influencer avec bienveillance
- Communiquer avec sagesse

## Challenge 28 jours

Pendant 28 jours après la formation, vous recevrez un email quotidien avec des exercices pratiques pour ancrer de nouvelles habitudes et dialoguez régulièrement avec l'un des participants.

## Webinaire bilan

1 mois après la formation, vous pourrez participer à un webinaire avec les formateurs des 2 jours en présentiel. Cela vous permettra de poser les questions et partager votre expérience.



Search Inside  
Yourself  
Leadership  
Institute

## L'équipe de formateurs

Des enseignants certifiés par le Search Inside Yourself Leadership Institute de San Francisco délivrent cette formation à Paris.  
Elle est dispensée en anglais avec traduction simultanée en français.

## Organisateur

La formation est organisée par Integral Vision, organisme de formation en intelligence collective et transformation des organisations.  
N° d'activité 1175 490 14 75. Référencé Data Dock



## Tarifs

Premium – 890 € HT les 2 jours. Tarif valable jusqu'au 31 janvier 2019

Normal – 1050 € HT les 2 jours. Tarif valable jusqu'au 25 mars 2020

Réservation sur [www.integralvision.fr/siy/](http://www.integralvision.fr/siy/) si vous payez en ligne ou par mail si vous payez par virement  
[bonjour@integralvision.fr](mailto:bonjour@integralvision.fr)

Ce tarif comprend :

- 2 jours en présentiel (avec matériel de formation traduction simultanée, déjeuners et pauses)
- Challenge 28 jours (email quotidiens avec exercices pratiques pour ancrer de nouvelles habitudes)
- Webinar bilan avec les formateurs 1 mois après la formation.

## Prise en charge de la formation

Cette formation ne rentre pas dans le cadre du CPF, mais elle est reconnue par les OPCA (Datadock).  
Sur demande ([bonjour@integralvision.fr](mailto:bonjour@integralvision.fr)) nous vous faisons parvenir un devis pour votre OPCA  
Une convention de formation est fournie sur simple demande à [bonjour@integralvision.fr](mailto:bonjour@integralvision.fr)

## Paiement

Soit en ligne sur [www.integralvision.fr/siy/](http://www.integralvision.fr/siy/)

Soit par virement, paypal ou chèque dans un délai de 3 semaines après la réservation et impérativement avant le début de la formation. Dans ce cas, [procédez à l'inscription complète sur le site](#) jusqu'au mode de règlement et choisir RESERVATION juste avant le paiement. Ceci permet de bloquer la place. Puis procédez au règlement :

- Virement sur le compte d'INTEGRAL VISION, [téléchargez le RIB](#)

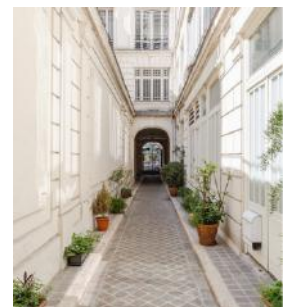
- Chèque à l'ordre d'INTEGRAL VISION à envoyer 14 rue Borromée 75015 Paris, en précisant le nom du participant.

- Paypal avec le mail [contact@integralvision.fr](mailto:contact@integralvision.fr)

La réservation est maintenue jusqu'à réception du règlement dans un délai maximum de 3 semaines.

## Lieu de la formation

Studio365  
16 rue du Faubourg Saint-Denis  
75010 Paris



## Contact

Anne de Béthencourt - 06 69 95 96 36  
[bonjour@integralvision.fr](mailto:bonjour@integralvision.fr)