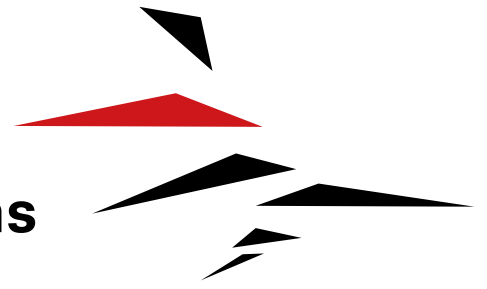


# la mindfulness au service des entreprises, des groupes et des organisations



---

La mindfulness  
c'est la conscience qui se développe  
lorsque l'on porte son attention  
délibérément et sans jugement  
sur le moment présent.

*Jon Kabat-Zinn*

---

**Vous souhaitez que  
le développement de votre  
entreprise soit axé sur :**

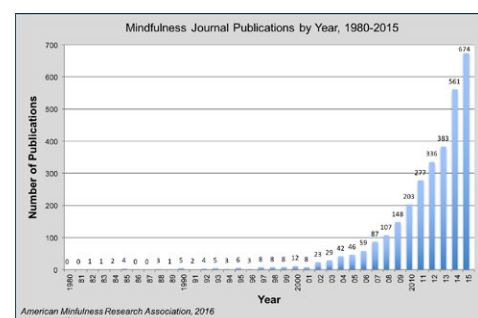
- l'humain
- l'accompagnement des talents
- l'autonomie de chacun
- l'adaptabilité
- l'innovation et la créativité
- l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective
- la culture des valeurs et des passions
- la coexistence harmonieuse entre les générations
- la gestion des relations interpersonnelles
- la bienveillance, la collaboration et la générosité

**Ces bénéfices sont  
confirmés par des études**



**La mindfulness est une façon  
d'être qui repose sur:**

- un entraînement de l'attention
- une intention, celle d'être dans le moment présent - le seul qui compte
- une attitude, le non-jugement et ses corollaires: la bienveillance, la compassion, le soin envers soi et les autres
- une telle façon d'être développe: intelligence corporelle, présence à soi et résilience
- présence à autrui et communication
- concentration et mémoire de travail  
estime de soi, confiance et leadership
- un espace de créativité à partir duquel il est possible de répondre au lieu de réagir
- bien-être et bienveillance



---

## Nos propositions

### Le programme MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction,

développé par Jon-Kabat-Zinn à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts et validé scientifiquement, a fait ses preuves depuis plus de 30 ans dans des domaines aussi variés que la santé, l'éducation, la justice, le monde de l'entreprise et des organisations.

### Des interventions basées sur la mindfulness dans les domaines suivants :

- innovation et créativité
- leadership et management
- team building et culture de l'entreprise
- communication
- la conduite du changement
- bien-être et prévention des risques associés au monde du travail actuel
- interventions développant un thème particulier du programme mbsr ou en réponse à un besoin spécifique de l'entreprise

## Qui sommes nous ?



### Charlotte Borch-Jacobsen

Kinésithérapeute, Instructrice MBSR certifiée, le lien corps-esprit est le fil directeur de mes activités, la prévention en est le moteur. Aujourd'hui, je voudrais mettre mes compétences directement au service du monde du travail pour y introduire des outils de prévention et de transformation basés sur la Mindfulness.



### Alexis Desouches

Ancien Avocat, médiateur, j'accompagne les entrepreneurs et les organisations dans leur développement stratégique, opérationnel et personnel. Mes interventions fondées sur la Mindfulness s'inscrivent dans une perspective de transformation innovante et responsable de la société.

**C'est autour de la Mindfulness que nous nous sommes rencontrés et que nous avons décidé de mettre nos compétences en commun, avec comme objectif de replacer l'humain au cœur de l'entreprise.**

---

## Contacts

**Charlotte Borch-Jacobsen**  
**www.mbsr-france.net**  
**chborchjacobsen@mac.com**  
**+33 648 061 422**

**Alexis Desouches**  
**www.kamilex.com**  
**alexis@kamilex.com**  
**+33 645 056 323**

---

**Savoir ce que  
vous êtes en train de  
faire pendant que vous le faites est l'essence de  
la mindfulness.**

---