

D.U. Leadership basé sur la pleine conscience



Composante
SeFCo, UFR
Droit, Economie,
Gestion



Lieu(x)
Orléans

Présentation

Le D.U. Leadership basé sur la pleine conscience transmet les fondamentaux de la méditation de pleine conscience et permet l'établissement d'une posture juste pour embarquer et accompagner individus, équipes et organisations humaines.

L'intention est d'offrir à chacun l'opportunité d'un véritable travail de « déconnexion », autrement dit de reconnexion à soi et de prise de recul, qui contribue à :

- . Améliorer la qualité des décisions.
- . Transformer les dynamiques de communication interpersonnelle.
- . Concilier performance et bien-être.
- . Prévenir les risques psychosociaux pour soi et son équipe
- . Réduire le stress et l'épuisement professionnel, renforcer la santé mentale par le développement de la résilience.

Les forces du D.U. Leadership basé sur la pleine conscience reposent sur :

1. La pratique intensive de la méditation de la pleine conscience : une immersion de deux fois cinq jours. C'est le moteur de la transformation.
2. Les apports conceptuels : obtenir des grilles de lecture nouvelles, unifier des connaissances souvent fragmentées en croisant différentes disciplines.
3. Une communauté d'apprenants par la création d'une promotion de leaders & managers : sortir de l'isolement en partageant les mêmes intentions dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Objectifs

Le D.U. poursuit trois objectifs pédagogiques :

1. Etablir la pratique de la méditation de pleine conscience & faire l'expérience de soi : stabiliser l'attention, favoriser la régulation émotionnelle.
2. Etablir un référentiel opérationnel de la communication interpersonnelle : prendre conscience de ses automatismes et faire les premiers pas pour s'en libérer dans le cadre professionnel.
3. Transposer dans son propre métier les prises de conscience issues des pratiques—tout particulièrement dans les fonctions qui exigent d'embarquer les équipes vers le changement.

Compétences

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les fondements de la pratique de la méditation de pleine conscience
- Comprendre le rôle de la perception et des conditionnements dans l'évaluation du stress
- Appliquer les techniques formelles de centrage de l'attention
- Pratiquer en toute autonomie les techniques informelles d'observation de soi dans les situations d'interaction managériale,

- Appliquer les outils de gestion du stress basés sur la pleine conscience
- Appliquer les outils de la pleine conscience aux communications interpersonnelles et mieux manager ses équipes, en développant une posture qui favorise la santé au travail pour soi et les autres
- Appliquer les outils de la pleine conscience aux transitions (environnementale, sociale, sociétale, digitale)
- Développer sa capacité de concentration et donc son efficacité cognitive
- Favoriser une prise de décision plus efficace
- Pratiquer le dialogue conscient : écoute active et observation des émergences personnelles.
- Développer l'intelligence émotionnelle : empathie, assertivité, conscience de soi émotionnelle et expression de ses émotions.
- Concevoir sa propre boîte à outils d'application de la pleine conscience dans le cadre de sa mission de manager.

Organisation

Contrôle des connaissances

Évaluation : analyse de pratiques, projet personnel de transformation managériale;

Module 1 : Contrôle de connaissance individuel.

Module 2 : Mise en situation pratique en petits groupes.

Un mémoire sera à rédiger sur un thème choisi par le stagiaire en lien avec ses objectifs professionnels.

Admission

Conditions d'admission

Formation continue uniquement.

Modalités d'inscription

Inscription du 06 juillet 2026 au 30 septembre 2026 sur [ecandidat](#)

Sélection sur dossier.

Public cible

Toute personne en situation de gérer des relations avec d'autres êtres humains, plus spécifiquement : dirigeants d'entreprises et d'organisations publiques ; managers d'équipe et de proximité ; consultants, coachs, formateurs, responsables RH.

Capacité d'accueil

10 maximum

Pré-requis obligatoires

Être en situation de gérer une ou des équipes ; débutant ou non dans la pratique de la pleine conscience

Infos pratiques

Contacts

SEFCO (Service de Formation Continue)

Mail : du.sefco@univ-orleans.fr

Tel : 02 38 41 71 80

Lieu(x)

📍 Orléans

Programme

Organisation

Durée : 105 heures, réparties sur deux semaines de 2 x 5 jours. Du 07/02 au 12/02/2027 et du 14/03 au 19/03/2027

Lieu : Château de Chicamour (Sury-aux-bois, Loiret)

Pédagogie : alternance d'apports théoriques, pratiques de pleine conscience, mises en situation managériales, échanges réflexifs en groupe.

MODULE 1 : Pratique personnelle de la méditation de pleine conscience (niveau individuel)

Fondements et apports scientifiques de la pleine conscience ; méditation formelle et informelle ; régulation de l'attention et des émotions ; autocompassion ; conscience de soi et métacognition ; gestion du stress et santé au travail.

MODULE 2 : Pratique interpersonnelle de la méditation de pleine conscience (niveau collectif)

Dialogue conscient (écoute active, empathie, compassion) ; apprendre à donner et recevoir du feedback ; communications difficiles et gestion des conflits ; donner du sens et motiver ; conduite de réunions ; intelligence collective.