

# Leadership et Mindfulness

Comment la pratique de la Mindfulness nous aide à prendre des décisions plus justes

La méditation dite de **pleine conscience** est une pratique laïque d'entraînement de l'esprit à être dans l'instant présent, intentionnellement et sans jugement. Elle est maintenant largement utilisée dans de nombreux environnements (entreprises, hôpitaux, écoles notamment).

Au cours de cette conférence, vous découvrirez les conclusions essentielles des travaux scientifiques contemporains sur la mindfulness, ainsi que les **bénéfices** que chacun peut en retirer au **quotidien** dans son travail et plus largement dans sa vie.

Vous découvrirez notamment comment cette pratique peut aider à prendre des décisions plus rapides et plus justes.

**Jeudi 1<sup>er</sup> Février**

**19h00**

**La Chambre de Commerce Suédoise en France  
39 Avenue Pierre 1<sup>er</sup> de Serbie  
75008 PARIS**

**Sébastien Henry**

**Entrepreneur - Auteur - Conférencier**

Sébastien, diplômé de l'ESSEC, licencié en philosophie et en psychologie, pratique quotidiennement la mindfulness depuis 15 ans. Après avoir co-dirigé pendant près de dix ans une entreprise en Asie, il se consacre désormais à l'accompagnement de dirigeants et de managers désireux d'intégrer cette pratique dans leur travail individuel et collectif. Il est également engagé en tant que bénévole pour la partager avec des personnes traversant une période difficile de leur vie (personnes en grandes difficultés sociales notamment). Il est l'auteur de 5 livres, dont le dernier paru récemment « Ensemble : Agir pour soi et pour les autres. Petit manuel de l'engagement au quotidien » (Les Arènes, 2018)



**MyLink.**  
ASSOCIATES