



## La pleine conscience et l'entrepreneur (Nouveau)

### DETAILS SUR LA FORMATION

**Prix: 29 EUR / 19 EUR pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem**

**Dates:**

mardi 17/12/2019, de 13h00 à 16h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

ou

mardi 19/05/2020, de 13h00 à 16h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

### CONDITIONS D'ADMISSION

**Pas de conditions d'admission pour cette formation**

## Description

Cette formation vous fait découvrir et comprendre les mécanismes du cerveau qui conditionnent le plus souvent votre vie et sont à l'origine de vos comportements habituels en situation de changement, de tensions.

Vous comprendrez, en reprenant des exemples concrets de votre vie quotidienne, en quoi les comportements automatiques nous aident en nous faisant gagner du temps ou nous piègent. Ils peuvent souvent nous entraîner dans des situations répétitives qui nuisent à notre développement et entraînent perte d'énergie et découragement.

Elle vous fait découvrir et expérimenter comment vivre autrement ce que vous pouvez rencontrer de difficile dans votre vie quotidienne d'entrepreneur. Comment vous rendre conscients des automatismes qui vous pilotent et des méthodes simples pour prendre de la distance par rapport à ces émotions qui conditionnent et gouvernent votre vie?

Elle vous donne des méthodes pour récupérer leur puissance d'agir avec plus de liberté, de conscience et de confiance en leurs moyens innés.

# Formateur

## Jean Ribesse

Coach professionnel certifié

Jean est diplômé de l'International Coach Federation et a plus de 750 heures de coaching à son actif. Il est formateur et coach en entreprises depuis 2006.

Son savoir-faire et son savoir-être sont issus de la pratique en entreprises en tant que manager de terrain puis de directeur général. Il a accompagné depuis lors plus de 150 PME bruxelloises dans la définition de leur stratégie de différenciation, l'établissement de leur business plan, la solution de leurs problèmes marketing, les problématiques de croissance. Il est intervenant auprès du CED (Centre pour Entreprises en Difficulté) où il conseille les indépendants et PME en questionnement.

Il est pratiquant en MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Depuis 2013 il participe intensivement à différents cycles de formation pour formateurs tels que les fondamentaux pour formateurs, la Pleine Conscience et le Burn-out, la pleine conscience et les neuro-sciences ainsi qu'à de nombreux stages organisés par l'IPC (Institut de Pleine Conscience).

Linkedin : [be.linkedin.com/pub/jean-ribesse/0/768/149/fr](https://be.linkedin.com/pub/jean-ribesse/0/768/149/fr)

Site internet : [www.re-co.be](http://www.re-co.be)

