



MINDFUL DIGITAL DETOX

Le développement formidable des technologies ouvre la perspective d'une ère nouvelle, le passage du web au mobile nous fait entrer dans un stade supérieur de l'hyper-connexion, où la vie se commandera et se partagera du bout du pouce, sur l'écran d'une tablette, autant de facilités inouïes et d'abondance; autant de domination et d'aliénation.

LA MDD, C'EST POUR QUI ?

- Les « influenceurs », leaders d'opinion, engagés dans leur organisation et ouverts à de nouvelles solutions pour accroître les compétences de leurs équipes.
- Les dirigeants 3.0', moteurs dans leur entreprise qui cherchent de nouvelles ressources et énergies pour s'améliorer individuellement et collectivement.
- Les entreprises : grands groupes, PME, le secteur privé comme le secteur public, de la start'up jusqu'à l'entrepreneuriat social.

La Mindful Digital Detox est un rendez-vous de décideurs innovants et ambitieux, qui cherchent à donner un coup d'avance à leur entreprise. Est-on capable d'évaluer les coûts cachés imputables au manque d'attention et à l'absence de gestes bienveillants ? Aux pertes de confiance ou de sens ? Au stress et à la (dé)pression ?

En fournissant une expérience qui nourrit l'esprit et le corps sans les distractions numériques, nous prenons conscience des conséquences de la connexion et les bénéfices de la déconnexion, afin que vous puissiez transmettre cette expérience au sein de votre entreprise et réévaluer votre relation avec la technologie numérique. Ensemble, nous allons redéfinir ce que signifie être connecté, pour une vie réelle et digitale. Faire une pause, prendre de grandes respirations, s'interroger sur la technologie, regarder et réfléchir ce que cela provoque afin de développer des habitudes conscientes et renouer avec ce qui est le plus important pour vous.

- **61%** d'entre nous avouent être accro à internet et à leurs appareils.
- **50%** préfèrent communiquer numériquement que physiquement au travail, même à 10 m de distance.
- **67%** vérifient leur appareil même lorsqu'il ne sonne pas ou ne vibre pas.
- Le Français moyen consacre **35%** de son temps de loisirs au web.
- **95%** utilisent l'électronique dans les moments précédant le coucher.

La lumière des écrans augmente la vigilance et inhibe la mélatonine, affectant le sommeil, la performance et l'humeur.

- Un employé passe en moyenne **2 heures par jour** à lutter contre les distractions.
- Un cadre vérifie **30 sites par jour** et a une activité sur son téléphone **110 fois par jour**.
- **60%** des gens disent que leurs vacances traditionnelles n'allègent pas leur stress.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL RE COACHING FORMATION EXPÉRIENCES



CONNEXION # DÉCONNEXION

Plus d'un milliard d'êtres humains ne sont que à quelques clics d'être amis sur Facebook. À la simple pression d'un bouton, nous communiquons avec presque n'importe qui, n'importe quand, n'importe où. Nous devenons une véritable communauté mondiale. C'est un beau moment pour être en vie. Cependant, la recherche montre que beaucoup d'entre nous se sentent tellement lié par la technologie que nous ne pouvons pas laisser un seul message ou un email filer sans y répondre immédiatement, sans un sentiment d'anxiété. Tous nos capteurs sont sollicités sans pour autant que l'on soit dans une qualité de présence. D'ailleurs êtes-vous là à 20% ? À 80% ? Quand vous lisez mon texte ?

Etre constamment connecté a un impact sur notre santé car nous nous sentons constamment épuisés. Souvent, nous ne réalisons pas que d'être «always on» avec une surcharge d'information est la raison de mauvaises décisions, de notre stress ou de notre fatigue. Le cadre moyen passe plus de la moitié de sa vie éveillée à regarder un écran. L'impact psychologique, social et culturel négatif est réel. Etre multi-tâche sans baisser sa performance n'est pas dans nos cordes ! Les choses doivent changer.

Notre capacité à rester équilibrés en cette période de croissance technologique et à créer des relations saines avec nos appareils numériques va déterminer l'avenir de l'humanité. Beaucoup se rendent compte qu'ils sont affectés sur leur vie personnelle, leur structures familiales et sociales, et commencent à s'interroger sur le rôle que jouent les écrans dans leur vie. Sur le plan économique, cela contribue au manque de productivité, la mauvaise prise de décisions, de gestion du temps, de concentration, et au final la maladie de l'employé et l'absence. Il est temps que la fin de l'ère de l'épuisement professionnel, du FOMO (Fear Of Missing Out - peur de rater des infos), du multi-tâches, de la dépendance technologique, de la fatigue et de la surcharge d'information soit proche. C'est un nouveau chapitre, l'occasion pour nous de redéfinir ce à quoi notre relation avec la technologie numérique ressemble, la façon dont nous vivons dans le monde du travail. Ici, il n'est pas seulement questions de débrancher, nous créons un espace et une expérience qui nous donne la liberté et le droit dont ils ont besoin, celui de décompresser vraiment et de nous reconnecter avec nous-mêmes, notre communauté, la nature et le monde en général. Ensemble, nous allons explorer les implications physiques, psychologiques et sociales de notre connectivité constante et nous allons agir pour re-crée un équilibre. Vous aurez la joie de vivre une expérience unique de pleine conscience / mindfulness, clés d'un leadership qui fera la différence, remettant la conscience au cœur des solutions.

BENEFICES

- Découvrir la Mindfulness (l'attention à soi et aux autres).
- Réduire l'anxiété, la dépendance technologique, le stress, la fatigue et la surcharge d'information.
- Transmettre en entreprise une relation au digital, pour retrouver une vie plus équilibrée et éviter le burn out.
- Cultiver des connaissances tirées de l'expérience.
- Avoir une clarté, une vision et une créativité améliorées.
- Décompresser, prendre conscience.
- Intégrer cette perspective en restant connecté à soi et aux écrans.
- Améliorer le sommeil profond et la concentration, baisser la pression artérielle et la fréquence cardiaque.
- Co-crée des bonnes pratiques pour un équilibre dans notre rapport au digital.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL RE COACHING FORMATION EXPÉRIENCES



MINDFUL DIGITAL DETOX

LES REACTIONS CLASSIQUES

- Grande prise de conscience pour un retour équilibré à transmettre en entreprise.
- Détente et connexion aux sensations de son corps.
- Syndrome de la main vide.
- Remplacement du FOMO (Fear Of Missing Out - peur de rater des infos) par le JOMO (Joyce Of Missing Out - la joie de manquer des infos).
- Bien-être général.

LA MDD C'EST...

- Aucune technologie numérique.
- Pas de discussion sur le travail.
- Aucune horloge.
- Pas de chef d'entreprise ou DRH, que des êtres humains.
- Pas de déroulé ou to do list, mais ouverture et accueil de ce qui se déroule, moment après moment en, étant ouvert à l'imprévisible.

CE N'EST PAS...

- L'occasion de critiquer les bénéfices incontestables du digital

PRESTATIONS INCLUSES

Hébergement sans wifi
Mindfulness Practice Mouvement
du corps Méditations & Respiration
guidée Repas sains
ODASS (Opéra Déjeuner/Dîner des Apprentis Sages Silencieux)
Ateliers d'art & d'écriture
Paix & silence



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : cbp@ressourcesetprojets.fr - Mobile : +33 6 23 08 83 63
www.cocobracdelaperriere.com - www.mindful-digitaldetox.com