

OBJECTIFS DU DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

Le D.U. 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.

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.

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 de leurs 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 sont :

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.

PUBLICS VISÉS

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, coaches, formateurs, responsables RH.

PRÉ-REQUIS

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

Responsable de la formation

Professeur des universités en Management, enseignant méditation pleine conscience (programmes MBSR et MSC)



Stéphane Onnée - Christophe Coupas

Coconcepteur et animateur

Coach de dirigeants, accompagnateur en conduite du changement, instructeur MBSR.

► PROGRAMME / ÉVALUATION

MODULE 1 : La 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 : La 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.

EVALUATION :

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.

► EQUIPE PEDAGOGIQUE

Une équipe pédagogique rassemblant des professionnels et des chercheurs, reconnus pour leur expertise dans le champ de la pleine conscience et/ou du leadership.

► MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



105 heures de formation



2 semaines en résidentiel

du 07/02 au 12/02/27 et du 14/03 au 19/03/27



Château de Chicamour (Sury-aux-Bois, Loiret)



5 300€

INSCRIPTION 1ère session : du 06 juillet au 30 septembre 2026

2nde session (sous réserve de place disponible) : du 15 octobre au 30 novembre 2026



“Votre premier outil de leadership c'est vous-même.”

“Cultivez votre stabilité pour soutenir vos équipes.”



► CONTACT

Service de la formation continue (SeFCo)



02 38 41 71 80



renseignements.sefco@univ-orleans.fr



www.univ-orleans.fr/sefco