



Nos programmes d'entreprise

• Notre raison d'être	Page 1
• Introduction aux programmes d'entreprise	Page 1
• Mindfulness, méditation et leaders d'entreprises	Page 2
• Les dirigeants proposent mindfulness et méditation à leurs employés	Page 3
• Importance de la méditation & mindfulness pour une organisation	Page 3
• Tout le monde peut devenir un « Buddha-CEO Leader »	Page 4
• Nos programmes standards d'entreprise	Page 4
• Une expérience immersive	Page 5
• Structure typique d'un programme d'entreprise	Page 6
• Citations de leaders d'entreprise sur nos programmes	Page 6
• Contactez nous	Page 7

Notre raison d'être

La « Buddha-CEO Quantum Foundation » est une association à but non lucratif fondée en 2020, enregistrée au Karnataka, en Inde et opérant avec des bénévoles et des participants dans le monde entier.

Dans un environnement ouvert, bienveillant et amical, elle propose à tous les leaders, professionnels et étudiants d'acquérir la sagesse et les techniques de la méditation, avec une approche scientifique. Nos programmes, basés sur la science (*y compris la physique quantique, les neurosciences, l'épigénétique*), les aident à améliorer leur bien-être et à développer pleinement leur potentiel mental, physique et relationnel. Elle leur donne des moyens de vivre leurs rêves et de faire grandir leur organisation avec succès.

Cette transformation les inspire également à développer plus de responsabilité sociale dans leurs entreprises et organisations, d'y intégrer une dimension spirituelle de générosité et à bâtir des environnements de travail dynamiques et inclusifs, des communautés plus harmonieuses, une société plus prospère et pacifique.

Nous encourageons aussi nos participants à partager leurs connaissances sur la méditation et le mindfulness (*la pleine conscience*) avec leurs équipes, leurs communautés et familles.

Introduction aux programmes d'entreprise

Lorsque nous passons quelques minutes à surfer sur Internet, nous découvrons à travers le monde d'innombrables témoignages de réussite par des CEOs / chefs d'entreprise célèbres (SAP, Apple, Google, Medtronic, Salesforce, Ford Motor, etc.), ainsi que par des athlètes, acteurs, scientifiques, médecins, professeurs, responsables gouvernementaux qui ont pratiqué la méditation et ont déployé cette compétence dans leurs organisations, entreprises, hôpitaux, services de police, écoles, universités, équipes sportives, etc.

Lorsque nous cherchons dans les portails d'information internes des entreprises, nous découvrons une grande richesse de contenu sur la mindfulness (*vivre le présent en pleine conscience*) et la méditation, qui sont souvent répertoriées comme des «*compétences de réussite*» par plusieurs grandes entreprises, dont IBM et Google, et très largement reconnues comme contributeurs et soutiens au bien-être et à la santé mentale de chacun.

Prouvée par de nombreuses pratiques anciennes et maintenant bien corroborée par les neurosciences, la physique quantique, l'épigénétique et les branches des sciences modernes, la méditation est la pratique fondamentale pour nourrir une vie de pleine conscience (*la mindfulness*) et un mental de croissance (*Growth Mindset*) dans toute organisation. Cette pratique favorise de nombreux bienfaits individuels et organisationnels, notamment :

- *La mindfulness*, (*vivre le présent en pleine conscience*), qui génère une culture et un lieu de travail, collaboratifs, inclusifs et créatifs où chacun reste concentré sur les objectifs.
- *La résilience personnelle*, qui consiste à être au meilleur de vous-même et à maintenir une performance élevée en toute circonstance.
- *Un état d'esprit de développement personnel permanent* (*Growth Mindset*) qui signifie adopter avec un esprit ouvert et enthousiaste les changements, les nouveaux défis, les objectifs audacieux et nouveaux apprentissages.
- *Des équipes engagées et responsables*, préparées à affronter activement toute situation professionnelle et personnelle, motivées à devenir essentielles pour le monde et à progresser avec enthousiasme.
- *Des leaders positifs*, qui gèrent leurs équipes avec confiance, transparence, sérénité, optimisme et empathie.

Chacun peut pratiquer la méditation, à tout âge et quelque soient son travail et son rôle, ou ses croyances. La méditation est très facile à pratiquer. Dans ces programmes, les participants apprendront et pratiqueront la technique très simple **de méditation basée sur la respiration** (*breath-mindfulness meditation*)

Pourquoi la Méditation ? Mindfulness, Méditation et Leaders d'entreprises

Méditation et mindfulness (*vivre le présent en pleine conscience*) ont été pratiquées par les grands dirigeants d'entreprise à travers le monde depuis longtemps ; et ces leaders ne sont pas timides pour faire savoir à quel point ces pratiques ont été essentielles à leur bien-être et leur succès d'une manière générale.



Steve Jobs did it. Salesforce CEO Marc Benioff and LinkedIn CEO Jeff Weiner do it. They and other top leaders meditate, and they attribute no small part of their professional success to it.

Forbes / Leadership



PadmaShri
D R Kaarthikeyan

La santé n'est Pas simplement la santé physique, mais il s'agit aussi du bien-être mental, émotionnel, spirituel et social. Ce programme de méditation améliore tous ces aspects de la vie.



Mindfulness is quickly following yoga in becoming a billion-dollar industry. It's no surprise, then, that the popularity of meditation - one way to practice mindfulness - is also growing among CEOs and senior executives. Why are



Padma Shri Dr. R.V. Ramani
Founder - Managing
Trustee, Sankara Eye
Foundation

How Meditation Benefits CEOs

by Emma Seppala
DECEMBER 14, 2015

Nous sommes cette énergie infinie avec une capacité illimitée. Le monde entier est une grande famille. La méditation nous aide à réaliser ces concepts et à les vivre. Le programme de méditation de buddha-CEO Quantum Foundation est vraiment transformateur !



Dr S V
Balasubramaniam
Chairman, Bannari
Amman Group

Je me sens très énergique tout au long de sa journée. J'aime vraiment le processus de méditation. Ce programme est très bien structuré et enseigné.



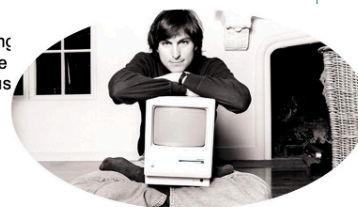
S K Ghal, Chairman,
Sterling Publishing House

La méditation aide à réduire le STRESS qui est la graine de la plupart des maladies. Pratiquez et vivez la vie heureux. Profitez de la vie tous les jours avec la méditation.



Bill Gates, le Fondateur de Microsoft dit que la méditation est l'une de ses pratiques les plus percutantes.

Buddha-CEO Quantum Foundation - 2021



Steve Jobs, Fondateur d'Apple était un innovateur qui a poursuivi la nature et l'essence de la vie par la méditation.



Jeff Weiner, PDG de LinkedIn, a reconnu que l'utilisation quotidienne de méditations guidées l'aide à élaborer des stratégies et à travailler de manière proactive vers des objectifs à long terme.



HUFFPOST

Extraits de publications internet et de témoignages directs de participants à nos programmes

Les dirigeants proposent méditation et mindfulness à leurs employés

Lorsque les dirigeants et leaders font l'expérience des bienfaits de la méditation et de la mindfulness, ils encouragent naturellement ces pratiques, ces compétences, sur leur lieu de travail. Généralement cela se produit dans l'ensemble de l'entreprise grâce à des programmes de formation ou de bien-être, ou alors au travers d'initiatives locales.

Buddha-CEO Quantum Foundation

Why Google, Target, and General Mills Are Investing in Mindfulness
By Kimberly Schaefer
December 30, 2019

At General Mills, there's a **dedicated meditation room** in every building of their vast campuses.

Google goes a step further by offering their staff **meditation courses**, including one called "Search Inside Yourself."

IBM Skills Gateway

Explorations into Mindfulness
Emotional Intelligence | Attention | Mental Management | Mindfulness | Relaxation Techniques | Self-Awareness | Visualization Practices | Communication Skills | Professional Skills

From virtual meetings to meditation sessions, Satya Nadella's tips for working from home
The Microsoft CEO recently shared the guidelines for employees to follow.
By Masoom Gupte, ET Bureau | Last Updated: Mar 30, 2020, 11:35 AM IST

Mindfulness Is Aetna CEO's Prescription for Success

In Silicon Valley, Meditation Is No Fad. It Could Make Your Career

Etsy's headquarters include a "breathing room" where digital devices are not allowed.

This CEO Believes Five Minutes of Meditation Can Improve Your Leadership
Yunha Kim

Meditation room at NIKE

Extraits de publications internet

Pourquoi mindfulness et méditation sont importants pour une organisation



La méditation est la pratique de base de la mindfulness

Bienfaits (Enquêtes, études, science)

- Augmente l'énergie, améliorer la santé et le bien-être
- Augmente la productivité et améliore la créativité
- Développe la confiance et l'intuition
- Augmente la puissance de la pensée
- Stimule l'intelligence émotionnelle et l'empathie
- Améliore les relations et la collaboration
- Renforce la résilience, l'agilité et l'adaptabilité.
- Diminue le stress
- Améliorer la concentration, la concentration et le calme
- Améliorer la clarté et la prise de décision

Source: Association for Talent Development

Quelques-unes des nombreuses entreprises qui pratiquent



Buddha CEO Quantum Foundation - 2021

"Les dirigeants qui sont conscients (mindfuls) ont tendance à être plus efficaces dans la compréhension et la relation avec les autres, et pour les motiver vers des objectifs communs. Par conséquent, ils deviennent plus efficaces dans les rôles de leadership".

William W. George, professeur à la Harvard Business School, ancien président et Directeur Général de Medtronic

« Bien que les bienfaits de la pleine conscience (mindfulness) soient importants, quelque soit votre position dans l'organisation de l'entreprise, il la mindfulness est particulièrement vitale pour les gestionnaires et les dirigeants agressifs et très déterminés ... »

- Arianna Huffington, présidente et rédactrice en chef, Huffington Post Media Group

Tout le monde peut devenir un « Buddha-CEO Leader »

Notre Fondation souhaite aider chacun à devenir un « Buddha-CEO Leader », c'est-à-dire un leader qui :

- Fait preuve en permanence de beaucoup d'énergie, mène de l'avant et montre l'exemple
- Dirige avec compassion dans toutes les décisions, et prend des actions responsables
- Encourage l'innovation continue et la nouveauté, et développe une vraie joie au travail
- Utilise la concurrence uniquement pour développer plus d'excellence, et non pas pour dominer ou détruire
- Reconnaît l'abondance d'opportunités pour tous, et se concentre sur la croissance de sa propre entreprise
- Encourage chacun à se considérer comme un leader, et à résoudre les challenges grâce à son intuition et sa forces intérieure
- Fournit une liberté et un environnement basés sur la bienveillance et l'inclusion, afin que les employés s'épanouissent, au lieu de les étouffer par un contrôle excessif et la peur
- Reconnaît que chaque employé a un potentiel infini, et encourage tout le monde de manière équitable
- Définit un sens et un but pour son entreprise et inspire tous les employés, pour le bien de l'organisation et de l'épanouissement individuel

.... et est aussi en meilleure santé et plus heureux !



Nos programmes standards d'entreprise

Nous proposons quatre programmes standards de méditation & mindfulness. Ils peuvent être adaptés et personnalisés aux besoins de votre organisation / entreprise.

Quatre programmes EN LIGNE				
Science de la méditation & méditation guidée pour le bien-être, l'équilibre, résilience personnelle et une performance toujours optimale.				
Nom du programme	3 à 5 jours : Experience	11 jours : Conscience	21 jours : Équilibre	40 jours : Transformation
Les objectifs et bienfaits de nos programmes	Comprendre les bases et les bienfaits de la méditation; apprendre et pratiquer la méditation	Comprendre la science et notre capacité à se laisser aller à la méditation, expérimenter les premiers bienfaits de la méditation : la conscience du présent et de soi, le calme, la positivité et pour certains, un besoin réduit d'heures sommeil	La mise en place initiale d'une routine de méditation, la pensée positive, l'amélioration de notre bien-être, y compris de la qualité du sommeil, les bienfaits sur la santé mentale, y compris le contrôle du stress et de nos émotions, plus de collaboration, un appétit de développement personnel, le confiance pour atteindre ses objectifs, les bases du mindfulness (<i>vivre le présent en pleine conscience</i>)	La méditation devient une habitude, les bienfaits physiques et mentaux pour de nombreuses personnes, l'amélioration des relations, une productivité accrue, plus de clarté et de créativité, une intelligence émotionnelle supérieure, une attitude ouverte qui ne juge pas, la reprogrammation des croyances, la transformation personnelle pour de nombreuses personnes s'accompagnant d'une vision enthousiaste et inspirée de la vie et de nos buts dans la vie
Détail de la session *	60-75min session quotidienne (ou un jour sur deux)	60-75min session quotidienne (ou un jour sur deux)	60-75min session quotidienne (ou un jour sur deux)	60-75min session quotidienne (ou un jour sur deux)

* Chaque jour, une séance de 75minutes est recommandée, y compris le week-end pour de meilleurs résultats.

Une expérience immersive

Nos programmes d'entreprise proposent une expérience immersive pour les participants. Le choix des modules sera décidé conjointement entre l'organisation/l'entreprise et notre Fondation pour obtenir les meilleurs résultats.

Nous utilisons des plates-formes de vidéo-communication telles que Zoom (*l'entreprise peut décider d'utiliser son propre compte Zoom ou sa plate-forme vidéo privée*). Les sessions peuvent être enregistrées, de sorte que ces enregistrements seront mis à la disposition des participants pour rattraper certaines sessions qu'ils ont peut-être manquées.

Tous nos programmes standards peuvent être personnalisés en fonction de vos besoins : durée, calendrier, jours dans la semaine, auto-évaluations, etc. Le contenu peut également être adapté à vos priorités.



Les éléments de nos programmes d'entreprise



Inscription au programme grâce au lien proposé. Nous pouvons permettre les inscriptions sur le site web de la "Buddha-CEO Quantum Foundation", ou bien l'entreprise choisit de s'occuper directement des inscriptions.



Pratique quotidienne de méditation guidée (*breath-mindfulness meditation*) pendant 35-40 min avec de la musique. Des séances plus longues de méditation chaque semaine pour aider l'élévation de conscience !



Les participants sont répartis en **groupes WhatsApp pour dialoguer avec les enseignants et d'autres participants**. Chaque groupe WhatsApp est coordonné par un facilitateur "Buddha-CEO". Ces facilitateurs s'assurent que les participants obtiennent les réponses à leurs questions, ainsi que les informations communiquées par la Fondation.



Des chefs d'entreprise de diverses industries qui ont participé à des sessions de méditation de la "Buddha-CEO Quantum Foundation" sont invités à **partager les expériences et transformation personnelles** dont ils ont bénéficié par la méditation.



Les *"breakout rooms"* sont des **salles virtuelles** en Zoom dans lesquelles le groupe est divisé en petits sous-groupes pour une meilleure interaction. Chaque *"breakout room"* a un facilitateur "Buddha-CEO" et les participants sont invités à **partager leurs expériences et leurs questions**.



Connectez-vous à la réunion Zoom tous les jours à l'heure indiquée. La participation quotidienne sera suivie sur Zoom.



Une Newsletter quotidienne pour compléter la session du jour, apporter plus de sagesse ou de science / d'information afin de soutenir le processus d'apprentissage et l'évolution des comportements.



La connaissance est précurseur de l'expérience. Les livres spirituels et scientifiques recommandés fournissent **les connaissances les plus élevées**. **Les séances de nos Club de Lecture** commencent la deuxième semaine (pour les programmes de 21 jours ou plus). Les Clubs de Lecture servent à la lecture personnelle et aux dialogues pendant l'apprentissage de la méditation. Les sessions comprennent des animateurs et des participants.



Des professionnels de diverses industries qui ont participé à des sessions de méditation de la "Buddha-CEO Quantum Foundation" sont invités à **partager les expériences et transformation personnelles** dont ils ont bénéficié par la méditation.



Les auto-évaluations aident à comprendre l'évolution de la santé physique et mentale, de la concentration, du bien-être émotionnel et d'autres transformations. Elles sont effectuées périodiquement pendant le programme.

Buddha-CEO Quantum Foundation –2021



Structure typique d'un programme d'entreprise



Exemple de structure d'un programme d'entreprise de 21 jours

structure

- ✓ 3 semaines / 21 jours
- ✓ Conférence trois fois par semaine
- ✓ Zoom Vidéo
- ✓ Newsletter quotidienne pour soutenir le développement de la pratique personnelle
- ✓ Équipe de conseillers pour une aide personnalisée
- ✓ Groupes WhatsApp avec facilitateurs
- ✓ Option : Club de Lecture
- ✓ Option : Certificat d'achèvement

Sujets – Science de la méditation

- ✓ Bases de la méditation et mindfulness
- ✓ Santé, Bien-être, Énergie, Productivité
- ✓ Science de l'amitié, de l'empathie
- ✓ Intelligence émotionnelle
- ✓ Pouvoir de la pensée
- ✓ L'abondance



Objectifs

- ✓ Améliorer le bien-être mental grâce à une meilleure concentration et à une réduction du stress
- ✓ Améliorer la santé, la vitalité et le système immunitaire
- ✓ Reconditionner votre cerveau pour le succès, la paix et le bonheur
- ✓ Augmenter le sentiment d'être connecté et d'empathie

Performance optimale



Résilience personnelle



Esprit d'Équipe/Amitié



Active Engagement



Buddha CEO Quantum Foundation –2021

Ce que les leaders disent au sujet de nos programmes d'entreprise

Quelques commentaires de leaders qui ont récemment participé à nos programmes et qui ont organisé des sessions pour leur entreprise / organisation:

« De nombreux participants à ce programme de trois semaines ont constaté des changements positifs en matière de santé, d'énergie et de performance. » -- Sonal Bhirmani, directeur principal, Ressources Humaines, **Cognizant**

« Chaque employé devrait suivre ce programme de méditation. » – Narendra Mairpady, Directrice exécutive, **Mahindra First Choice** – Ancien Président de l'IOB

« Ce programme aide les gens à réduire la souffrance que beaucoup ressentent, pris dans les facteurs de stress du monde de l'entreprise. » — Steve Kloebler, Directeur Général, **Velocity Technology Solutions**

« Je me sens énergique tout au long de la journée, j'aime vraiment le processus de méditation. Le programme est très bien structuré et enseigné par la Fondation Buddha-CEO. —Dr. S.V.Balasubramaniam, Fondateur et Président **Bannari Amman Group**

Contactez-nous !

Pour toute information et inscription liées aux programmes d'entreprise, merci de nous écrire sur cet e-mail : programs@buddhaceo.org

Et retrouvez nous sur notre site <https://www.buddhaceo.org> et sur nos medias sociaux (YouTube, Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter).

Merci!

