

« Le leadership n'est pas un rang ou une position, c'est un choix – le choix de prendre soin de la personne à notre gauche & de la personne à notre droite » - S. Sinek



**Développement du leadership de pleine
conscience du changement –
programme pilote de huit semaines
offert en anglais en 2021**

Mars 2022



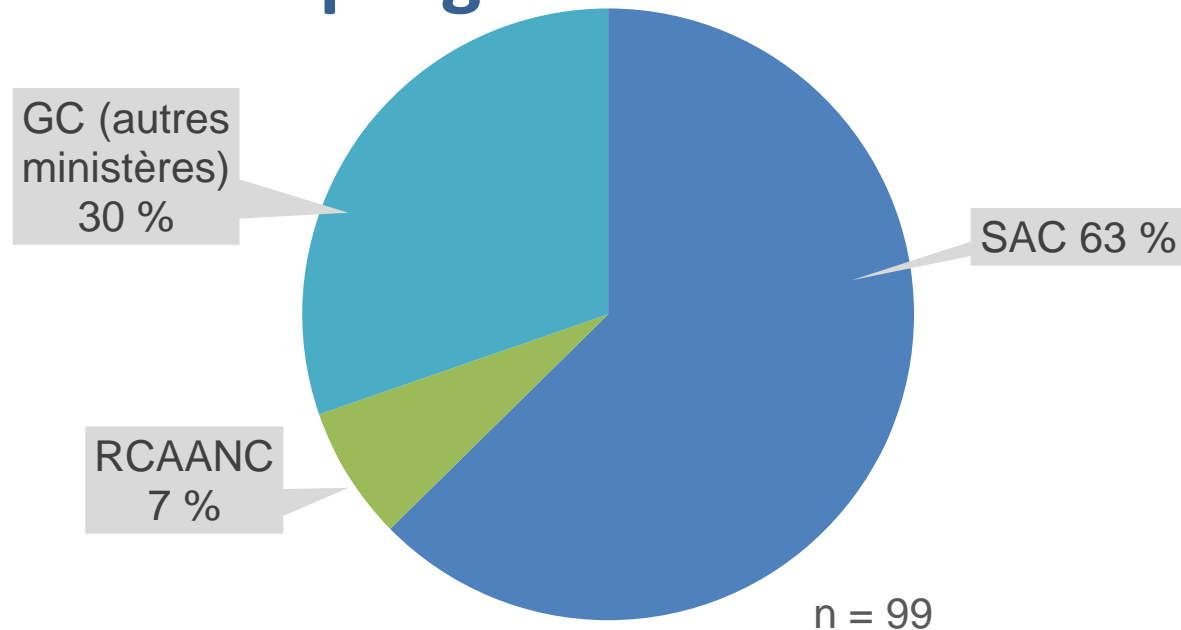
Objectif du programme de développement du leadership de pleine conscience du changement (DLPCC)

Le programme de DLPCC a pour but d'améliorer la conscience de soi par l'acquisition de compétences clés, à savoir l'attention, la clarté d'esprit, la créativité et la compassion au service d'autrui. Il permet aussi d'améliorer le bien-être et de renforcer la résilience.



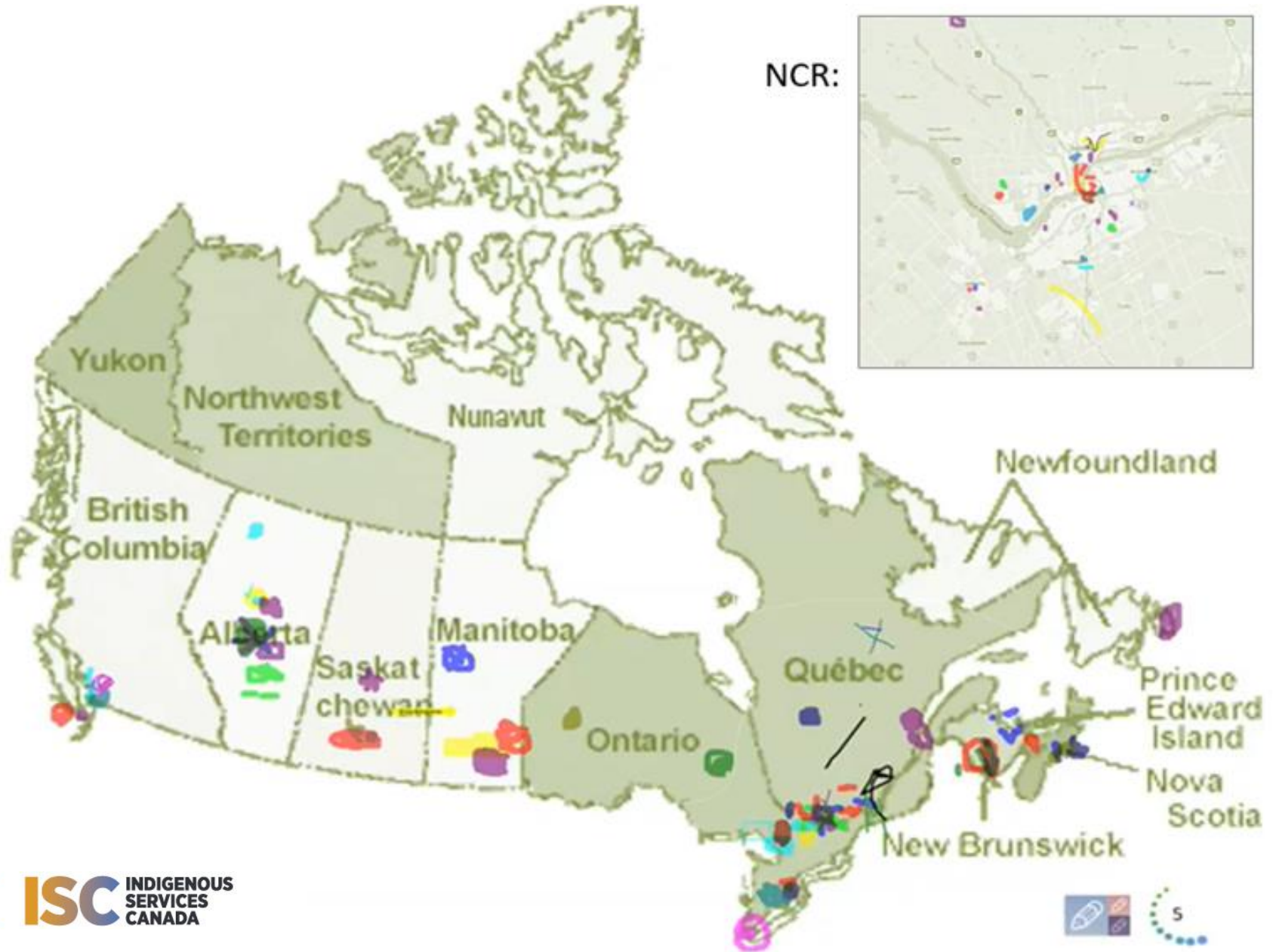
« Les personnes qui cultivent l'état de pleine conscience sont plus résilientes, ce qui accroît leur degré de satisfaction à l'égard de leur vie. » – ScienceDirect

Faits saillants sur le programme de DLPCC

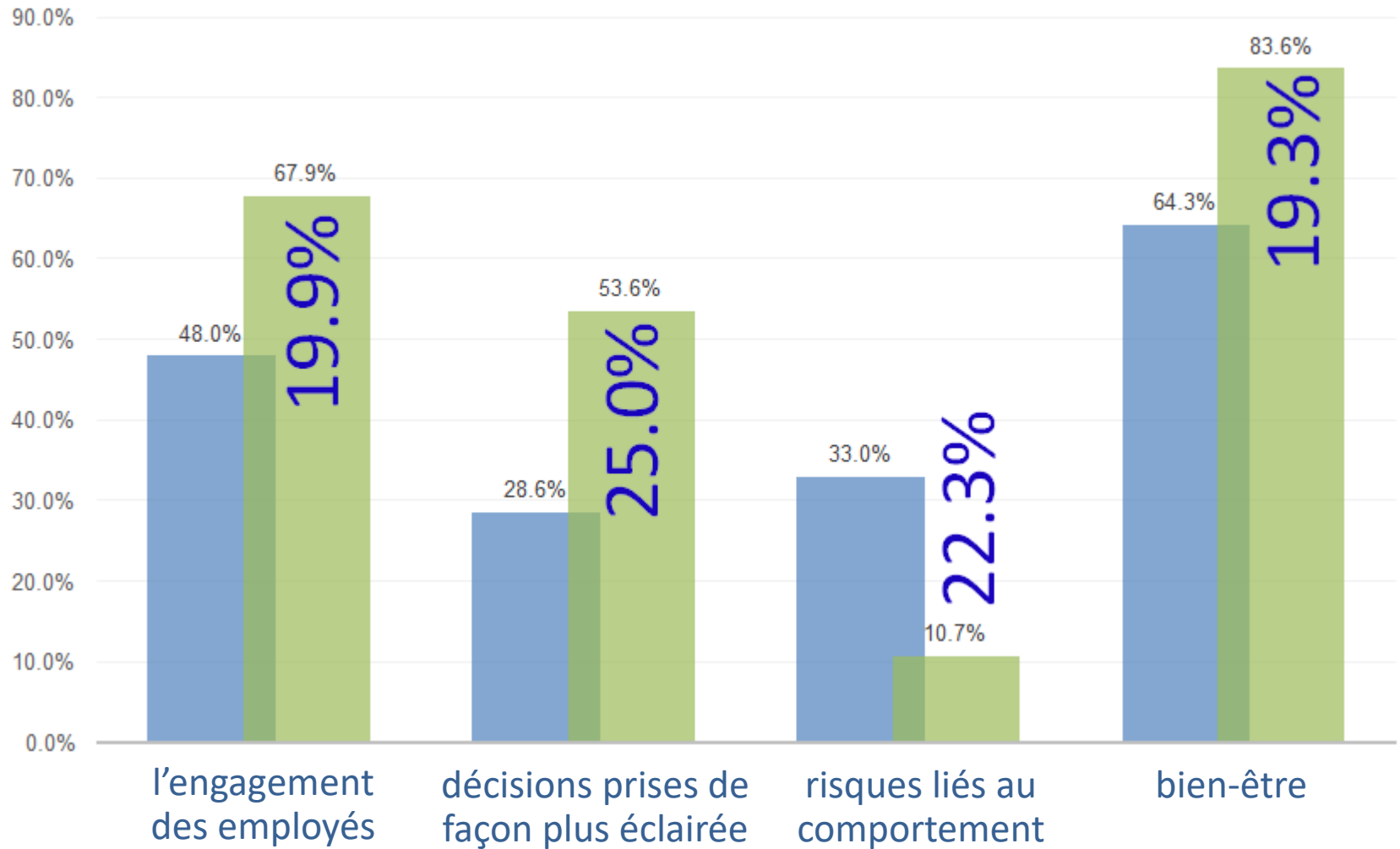


- ✓ Le programme a été offert d'avril à juin 2021, à raison d'une fois par semaine.
- ✓ L'invitation a été envoyée à Services aux Autochtones Canada (SAC), à Relations Couronne-Autochtones et Affaires du Nord Canada (RCAANC) et à tous les autres ministères du gouvernement du Canada (GC).
- ✓ 99 évaluations préliminaires ont été reçues.
- ✓ 68 participants de l'ensemble du Canada ont suivi le programme.

Carte des participants à la première séance du programme



Principaux résultats du programme de DLPCC



Témoignages sur le programme de DLPCC

- ✓ « ...en quelque sorte, l'effort que vous consacrez afin de **trouver en vous-même le remède... est un investissement très précieux.** » – l'Aîné Malcom Saulis
- ✓ « Ce cours est extrêmement efficace et révélateur... Il **m'aide vraiment à me forger une perception des relations que j'entretiens avec mon personnel... j'ai adoré.** » – participant
- ✓ « Cette expérience était très marquante, vraiment intéressante et riche en révélations. J'ai beaucoup appris sur moi-même. Les exercices étaient pertinents et me permettent d'être plus productif et **plus présent dans mes rapports avec mes collègues et aussi avec ma famille.** » – participant
- ✓ « Il s'agit d'une **expérience d'apprentissage extrêmement intéressante, percutante et authentique.** Selon moi, la participation au programme devrait être fortement recommandée (plutôt qu'obligatoire). » – participant
- ✓ « Merci, Alejandro, de nous avoir donné cette précieuse occasion de nous dépasser en tant que personnes et que professionnels. **Il s'agit d'un complément important au processus de transformation que nous avons entrepris à SAC.** » – participant



Quelle est la compétence la mieux améliorée pendant le PDLPCC ?

Assurance
Présent dans le moment
Relaxant
Harmonie
Connection
respiration pleine-conscience
conscience
Réflexion
Du pouvoir spirituel
Concentration
Patience
Gratitude
journalisation
Clarté
calme
Présence
souffle
compassion
Paix
Auto-Compassion
méditation
l'écoute
Gentillesse
Confiant
respiration centrée
POSITIVITÉ



Prochaines étapes concernant le DLPCC

(pas nécessairement dans l'ordre indiqué)



- ✓ Traduire les documents du programme en français.
- ✓ Offrir le programme en anglais tout en mentorant des anciens participants qui ont exprimé leur intérêt à donner conjointement des séances.
- ✓ Offrir le programme en français en collaboration.
- ✓ Élaborer une séance mensuelle en adaptant le programme actuel.
- ✓ Offrir une séance hebdomadaire ouverte, de manière à appuyer l'exercice du leadership de pleine conscience.
 - ✓ En collaboration avec le Comité de bien-être de la Colombie-Britannique, nous offrons maintenant aux employés des séances hebdomadaires sur la pleine conscience afin qu'ils continuent de mettre cette compétence en pratique. Veuillez demander si vous êtes intéressé.
- ✓ Offrir de nouveau le programme en anglais, du 25 avril au 13 juin 2022.

Éléments nécessaires à la réussite du programme



- ✓ Participation volontaire
- ✓ Soutien de la direction