



Séance d'information : Programme de développement du leadership de changement en pleine-conscience (DLCP)

12 septembre 2022

Nous allons commencer bientôt

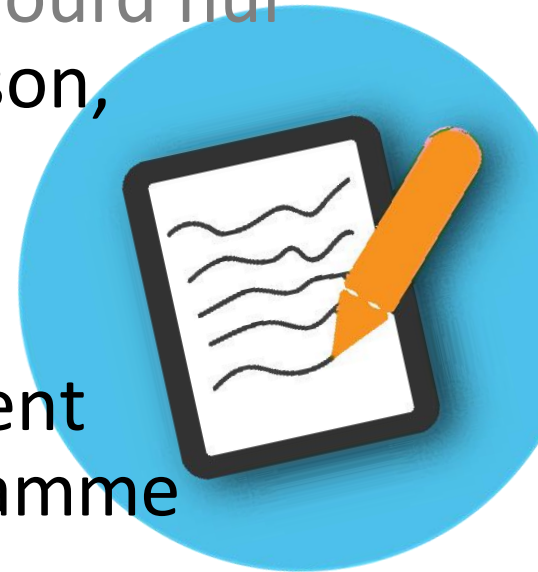
« Le leadership n'est pas un rang ou une position, c'est un choix – le choix de prendre soin de la personne à notre gauche et de la personne à notre droite » - S. Sinek



Ordre du jour

(pas nécessairement dans l'ordre suivant)

- Mots de bienvenue et objective d'aujourd'hui
- Mot d'ouverture de Philippe Thompson, Champion Leaders de demain
- Histoire et co-facilitateurs
- Donner une définition du leadership de la pleine conscience du changement
- Communiquer les résultats du programme pilote de DLCP
- Faire des exercices rapides de pleine conscience
- Survol du programme de DLCP
- Questions et réponses



Philippe Thompson,
Champion Leaders de demain, SAC

Mots d'ouverture



Histoire et co-facilitateurs

- Le Programme est en cours d'élaboration depuis 2016
- Parrainé par Services aux Autochtones Canada (SAC), en avril 2021 le programme a été lancé dans le cadre d'un projet pilote; puis offert en 2022
- Soutenu par des co-facilitateurs de :
 - Gouverneure Générale du Canada (GG),
 - Parcs Canada (PC),
 - Service Canada,
 - Centre d'analyse des opérations et déclarations financières du Canada (CANAFE)
 - Emploi et Développement social Canada (EDSC), et
 - Services publics et Approvisionnement Canada (SPAC).



Exercice – Exploration de la pleine conscience – Prise de conscience de son corps

- Temps requis : 5 minutes
- Si vous n'avez jamais fait l'exercice, profitez de l'occasion de le faire.
- Asseyez-vous le plus confortablement possible dans une position droite.
- N'hésitez pas à fermer les yeux.
- Suivez ma voix, qui vous guidera durant l'exercice.
- Nous ferons ensuite un court retour sur ce que vous avez remarqué.



Objectif principal du programme de DLCP

Améliorer la conscience de soi par l'acquisition de compétences clés, à savoir :

- L'attention
- La clarté d'esprit
- La créativité
- La compassion au service d'autrui

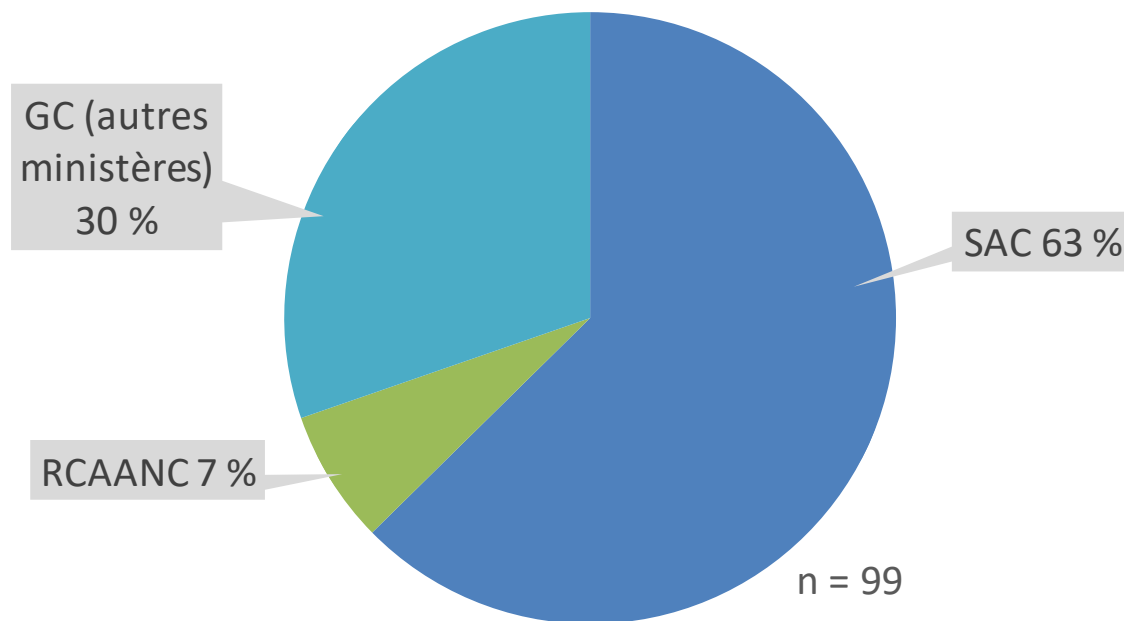
... ce qui a des effets bénéfiques sur le bien-être et la résilience.



« 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



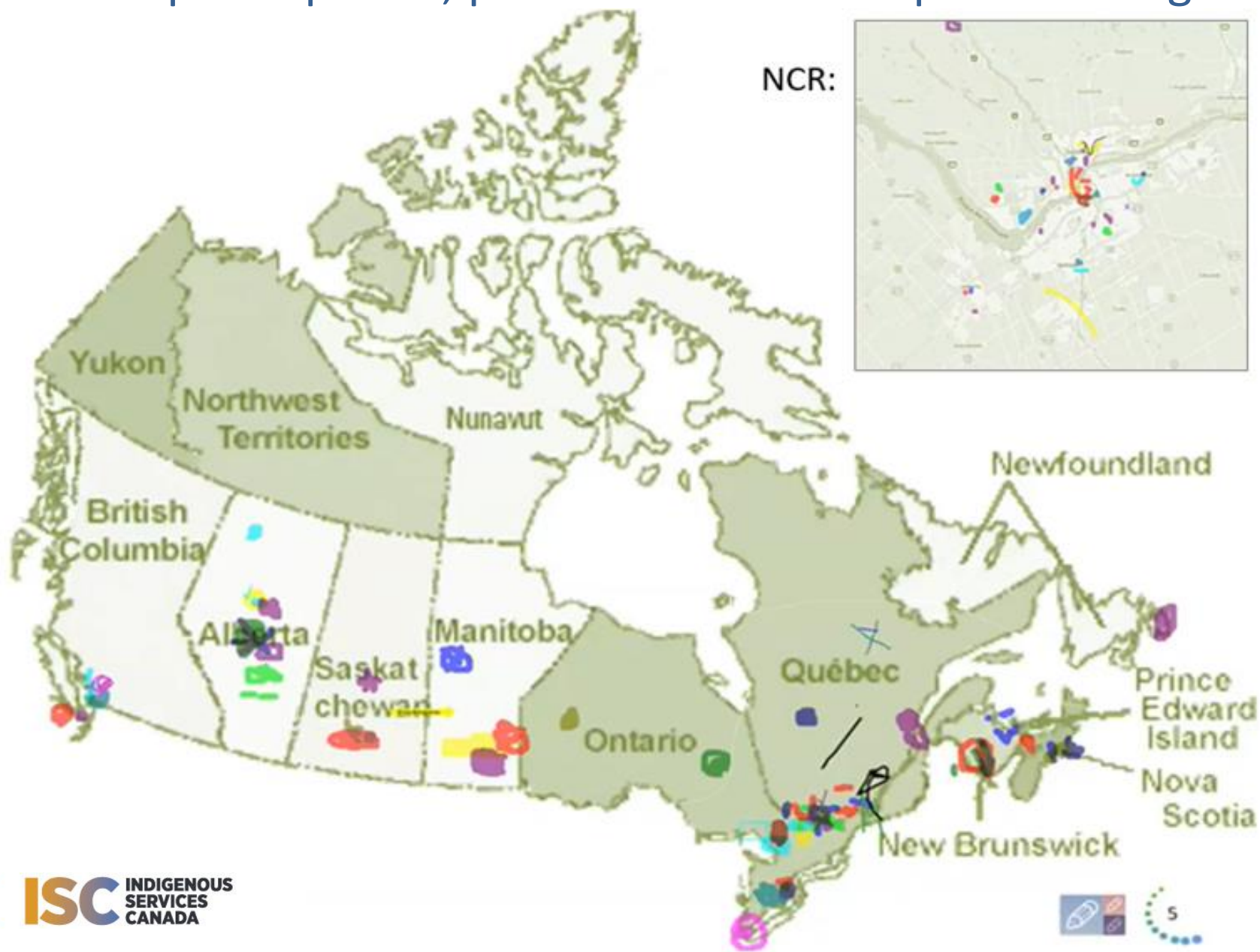
Faits saillants sur le programme pilote de DLCP 2021



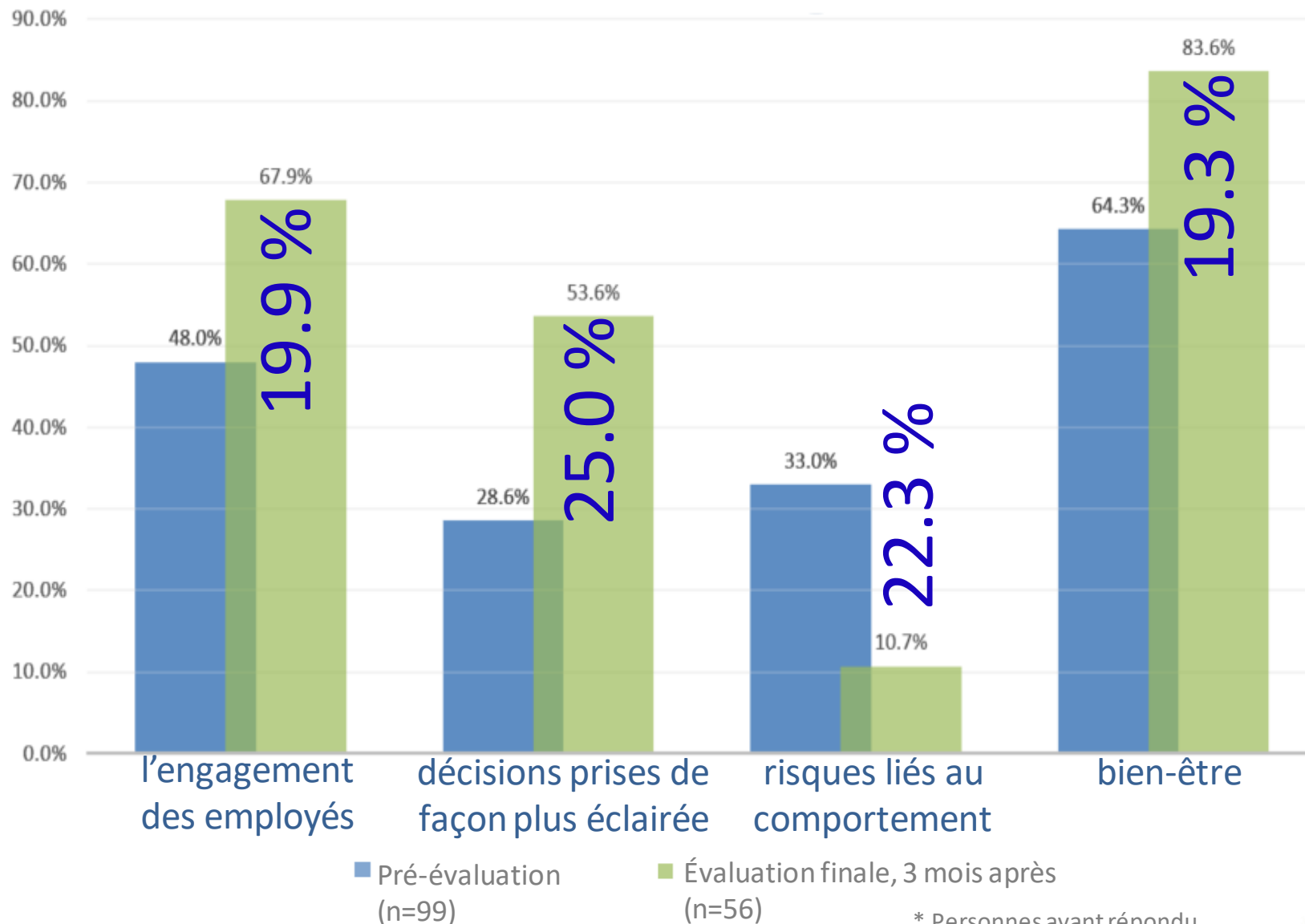
- ✓ Le programme a été offert d'avril à juin 2021, à raison d'une fois par semaine.
- ✓ L'invitation a été envoyée à Services aux Autochtones Canada (SAC), à Relations Couronne-Autochtones et Affaires du Nord Canada (RCAANC) et à tous les autres ministères du gouvernement du Canada (GC).
- ✓ 99 évaluations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



Carte de participation, première session du pilote en anglais



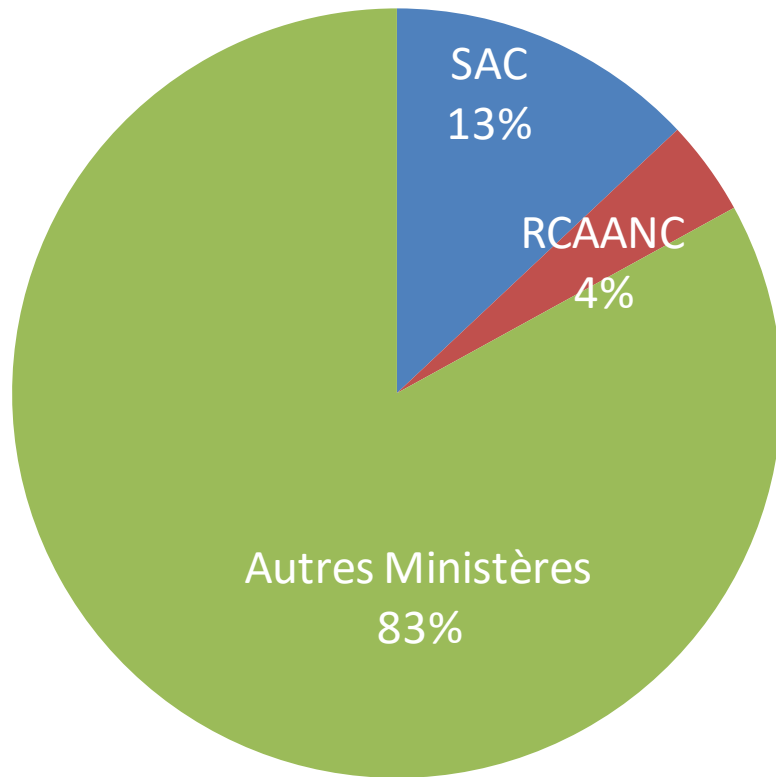
Principaux résultats du programme de DLCP



* Personnes ayant répondu
« Presque toujours » et « Très souvent »

Répartition des participants DLCP 2022 (en anglais)

- 239 participants enregistrés



Témoignages sur le programme de DLCP

- ✓ « ...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
- ✓ « **Cette série a changé ma vie.** J'espère pouvoir participer davantage à l'avenir » – 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



Exercice – Remarquer



- Temps requis : 3 minutes
- L'astuce consiste à passer de « faire » à « être ».
- Commençons par faire ce qui suit :
 - S'asseoir le plus confortablement possible dans une position droite
 - Fermer les yeux ou les fermer à moitié vous aidera à faire l'exercice
 - Ne vous préoccupez pas du temps
 - Prenez une minute, seulement une minute...
 - Pour respirer, juste pour respirer
 - C'est si simple
 - Je vous ferai signe lorsque la minute se sera écoulée
 - Continuez simplement à vous concentrer sur votre respiration
- Nous ferons ensuite un court retour sur ce que vous avez remarqué.



Éléments nécessaires à la réussite du programme



- ✓ Participation volontaire
- ✓ Soutien de la direction



Engagement, aperçu du programme et questions fréquemment posées

Mindful Change Leadership Development Program Invitation

Invitation pour participer au « Programme de développement du leadership en changement de pleine-conscience »



Welcome to Invitation Page

Bienvenue dans la page d'invitation

Goal of the program / Benefits expected: To increase self-awareness by developing key skills: Focus, Clarity, Creativity, and Compassion in the service of others and become a better Change Leader, with the option to start a mindfulness practice.

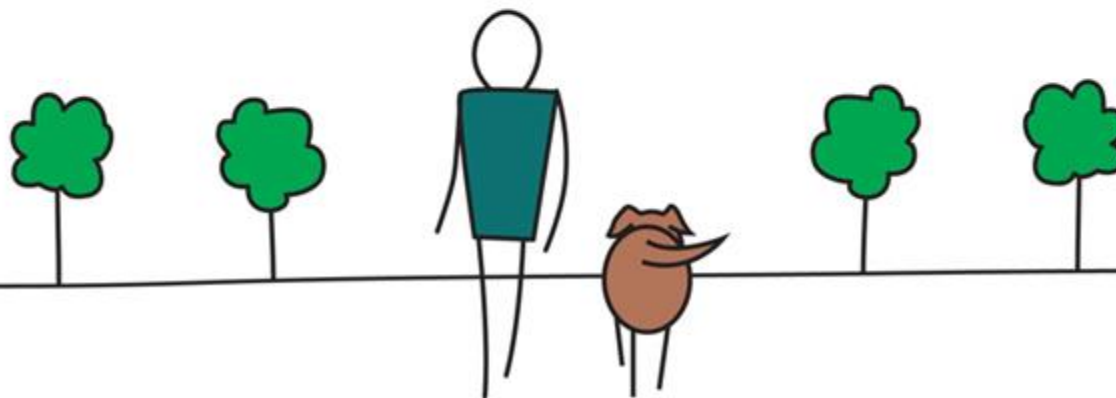
Objectif du programme / Bénéfices attendus : Accroître la conscience de soi en développant des compétences clés: concentration, clarté, créativité et compassion au service des autres et devenir un meilleur leader de changement, avec la possibilité de commencer une pratique de pleine-conscience.

Information Session with Q&A's:

Séance d'information avec questions et réponses :

<https://wiki.gccollab.ca/MCLD-DLCP>





Be Mindful, Be Happy /
Prenez conscience, soyez heureux

