



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 objectif 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 (CANAFFE)
 - 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.



Retour sur l'exercice / Debrief



Objectif principal du programme de DLCP

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

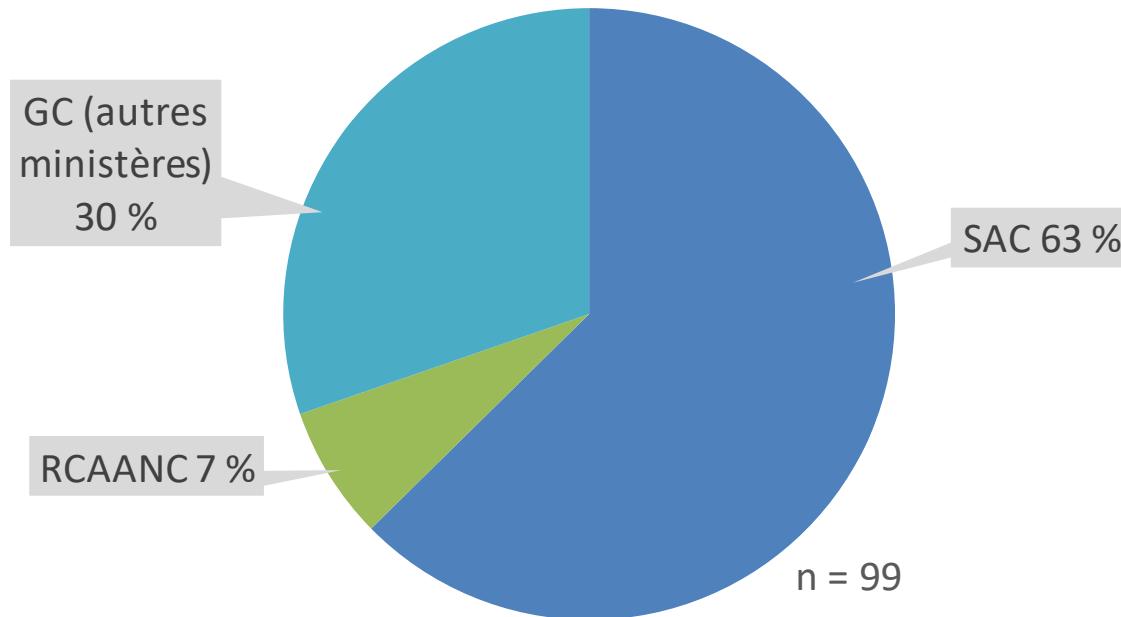
- L'attention
- La clarté d'esprit
- La créativité
- La compassion au service d'autrui



... 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

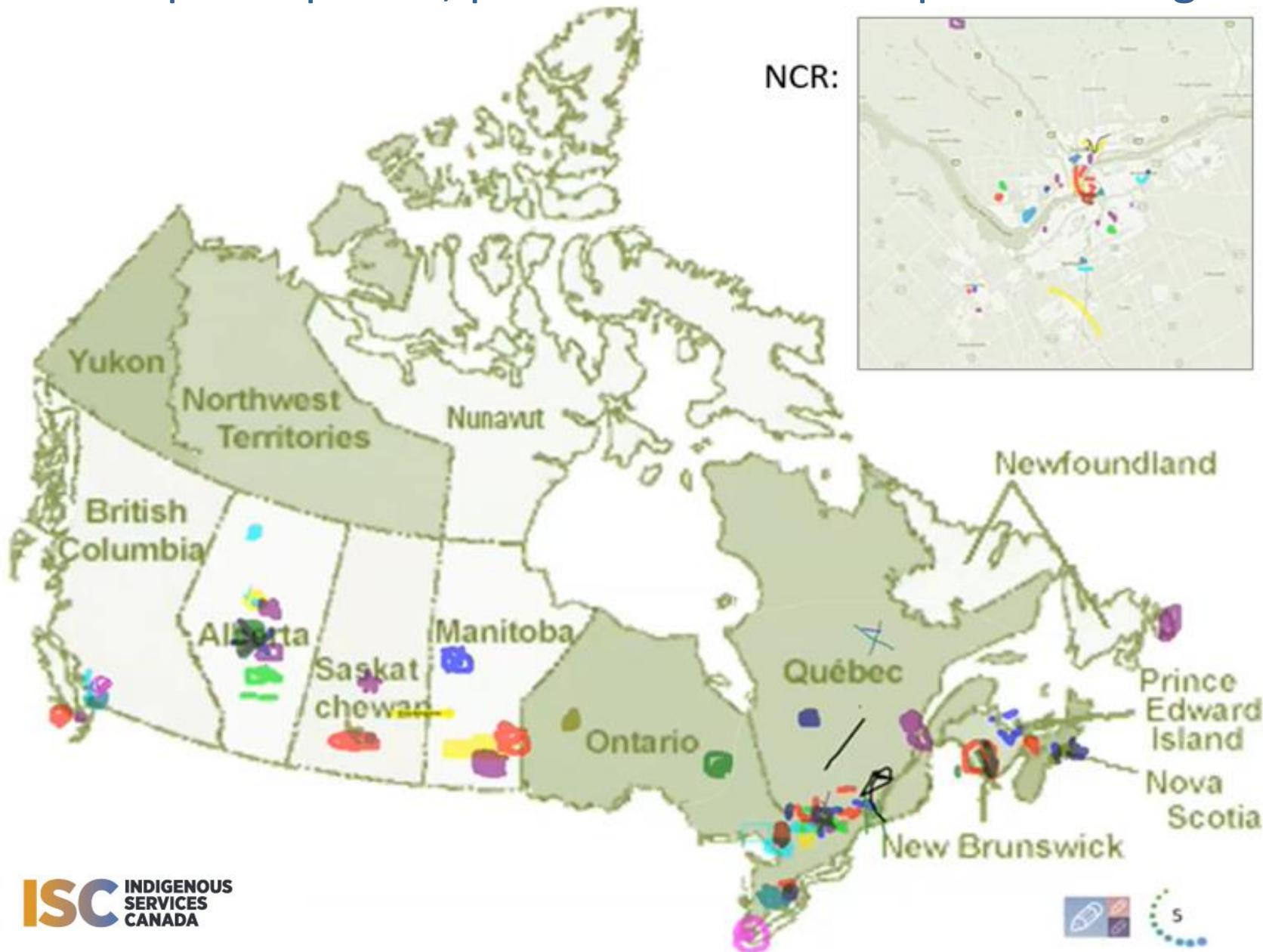
Faits saillants sur le programme pilote de DLCP 2021



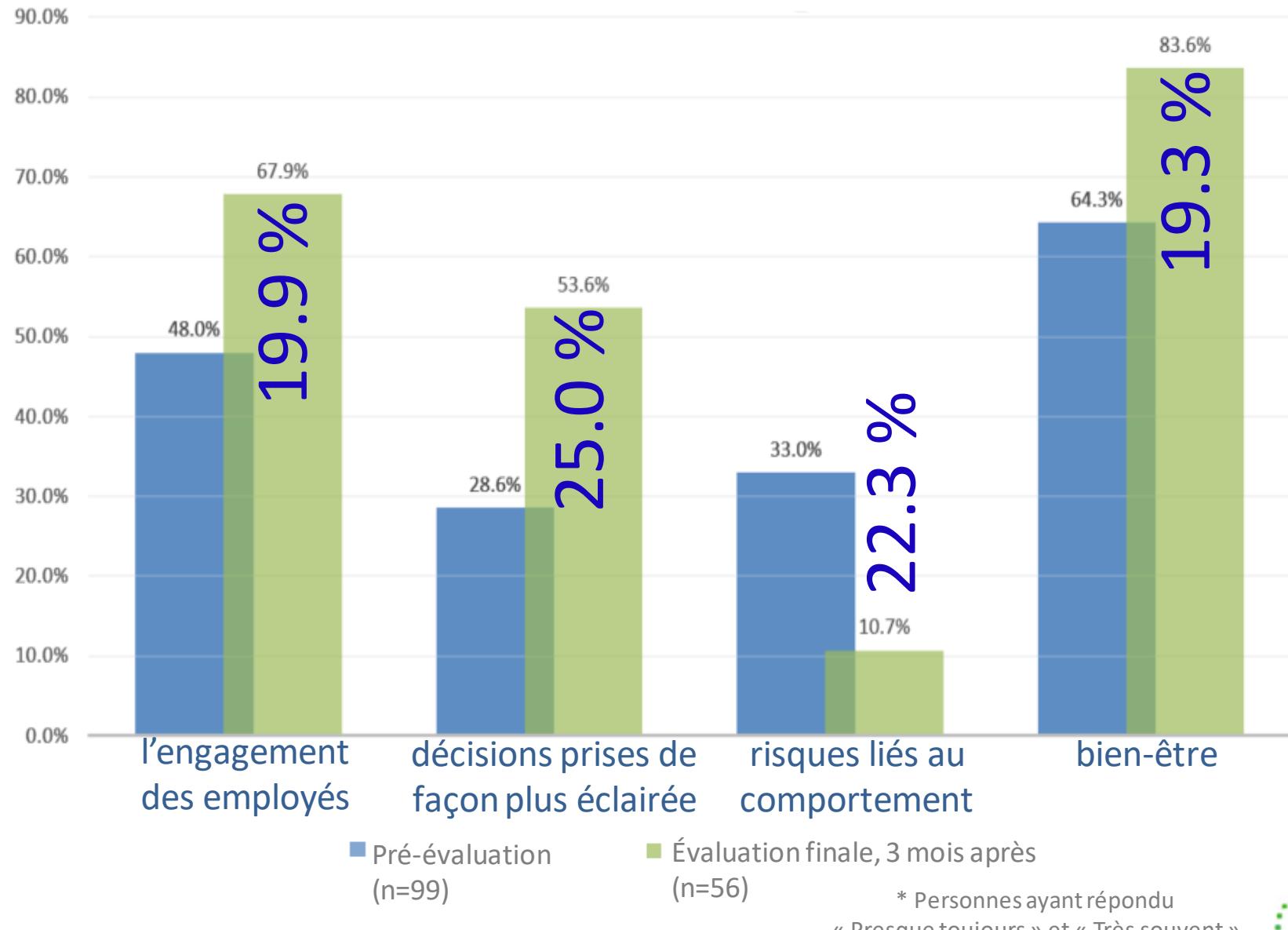
- ✓ Le programme a été offert d'avril à juin 2021, à raison d'une fois par semaine.
- ✓ L'invitation a été envoyée à Services aux Autochtones Canada (SAC), à Relations Couronne-Autochtones et Affaires du Nord Canada (RCAANC) et à tous les autres ministères du gouvernement du Canada (GC).
- ✓ 99 évaluations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



Carte de participation, première session du pilote en anglais

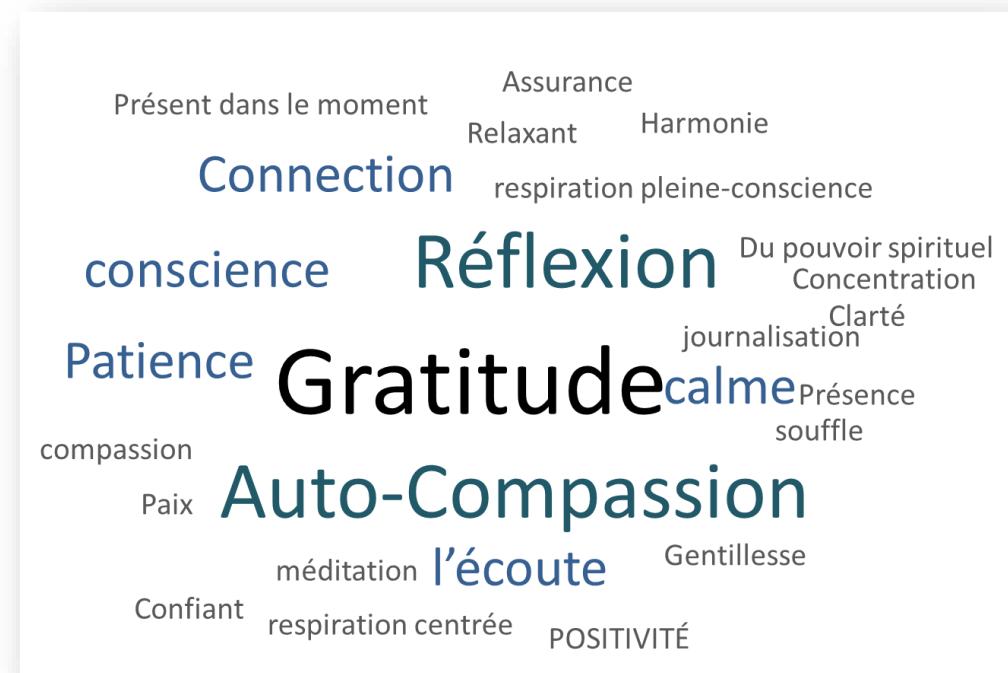
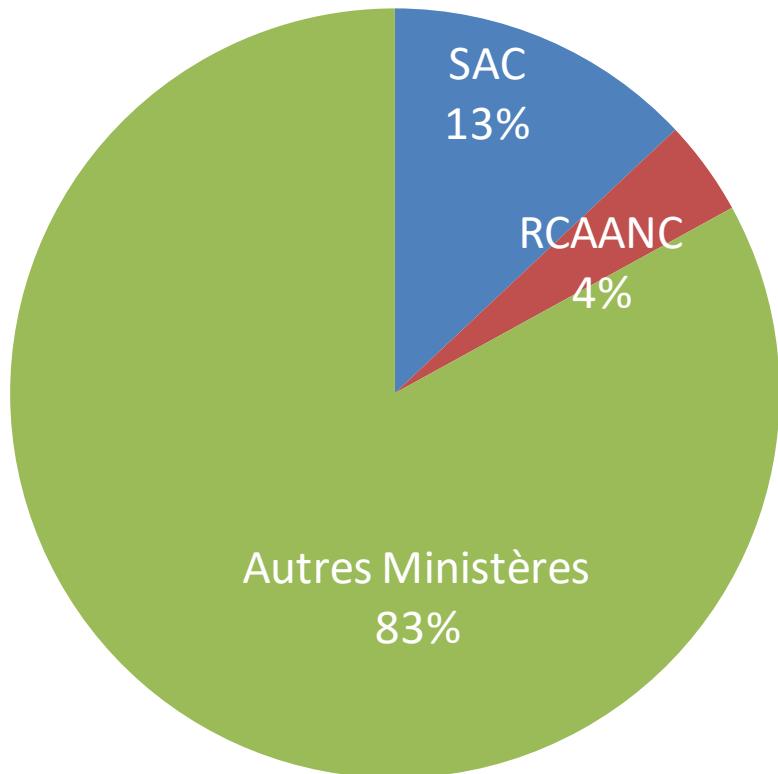


Principaux résultats du programme de DLCP



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.

Retour sur l'exercice



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.

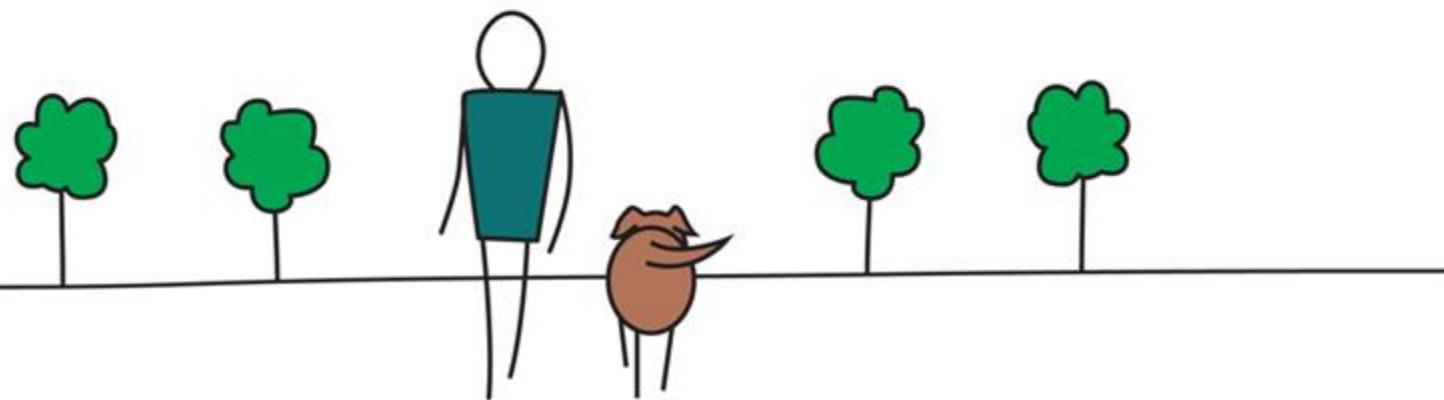
Objectif du programme / Bénéfices attendus : Accroître la conscience de soi en développant des compétences clés: concentration, clarté, créativité et compassion au service des autres et devenir un meilleur leader de changement, avec la possibilité de commencer une pratique de pleine-conscience.

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

