



# Management à Impact Positif



## YOGA & MANAGEMENT

Didier Douziech

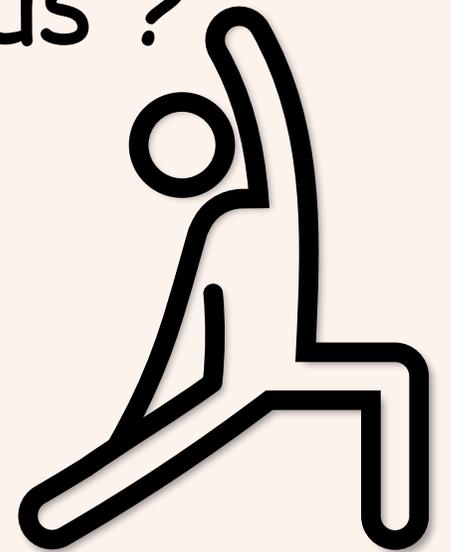
[www.impact-positif.com](http://www.impact-positif.com)





# Yoga & Management

Qu'est ce que le Yoga pour vous ?

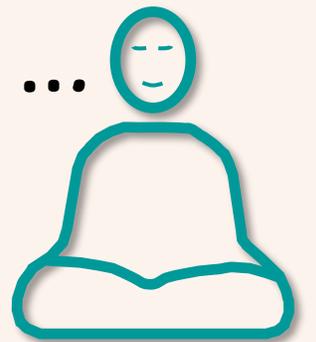




# Yoga & Management

Le Yoga

est un état consistant à avoir  
une parfaite maîtrise de ses sens ...







# Yoga & Management

Le Yoga

une philosophie multi millénaire ...

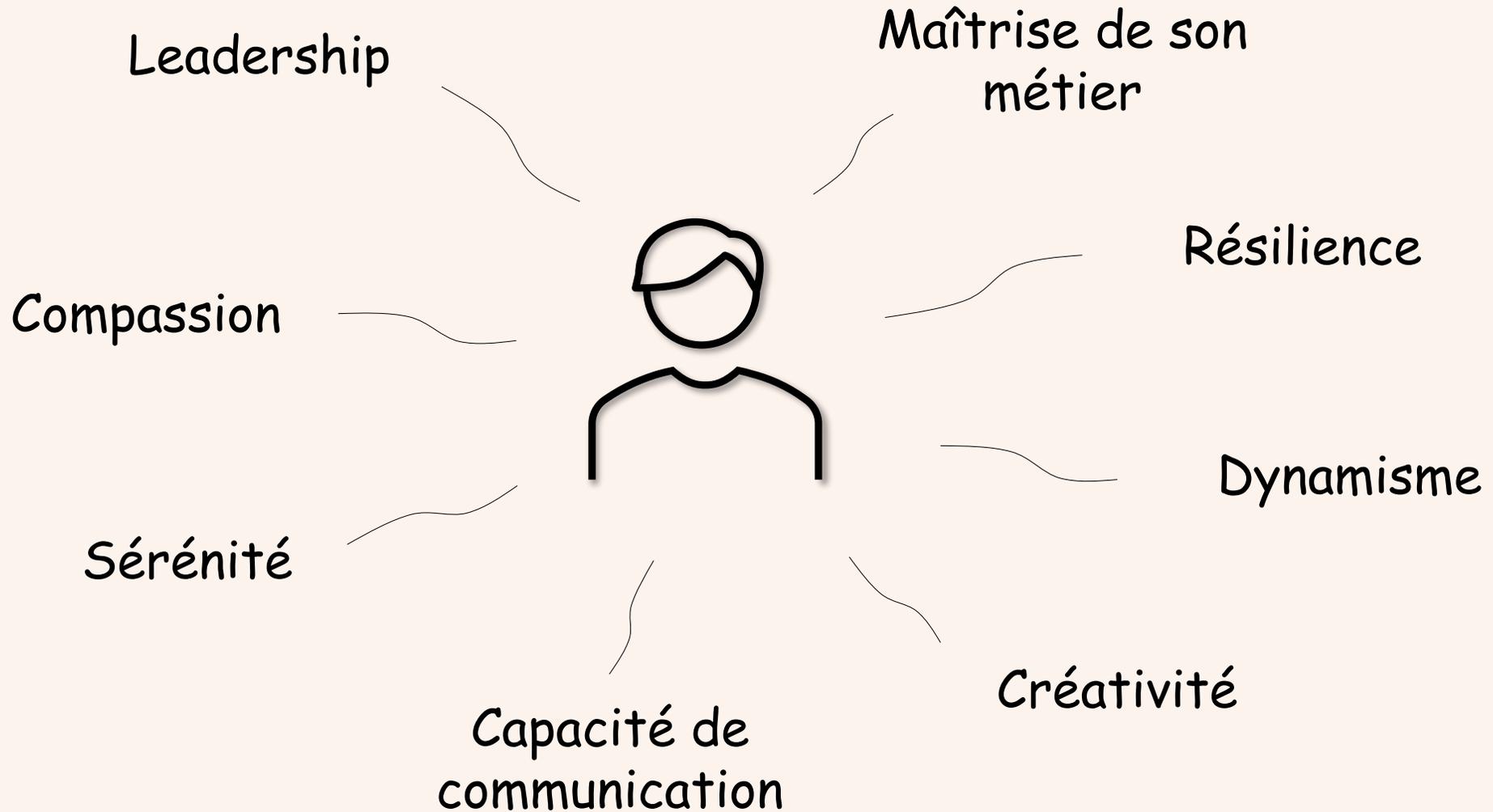


# Yoga & Management

Nous nous focaliserons aujourd'hui  
sur l'application de certains enseignements du Yoga  
dans le **développement personnel**  
et le **management des hommes**.

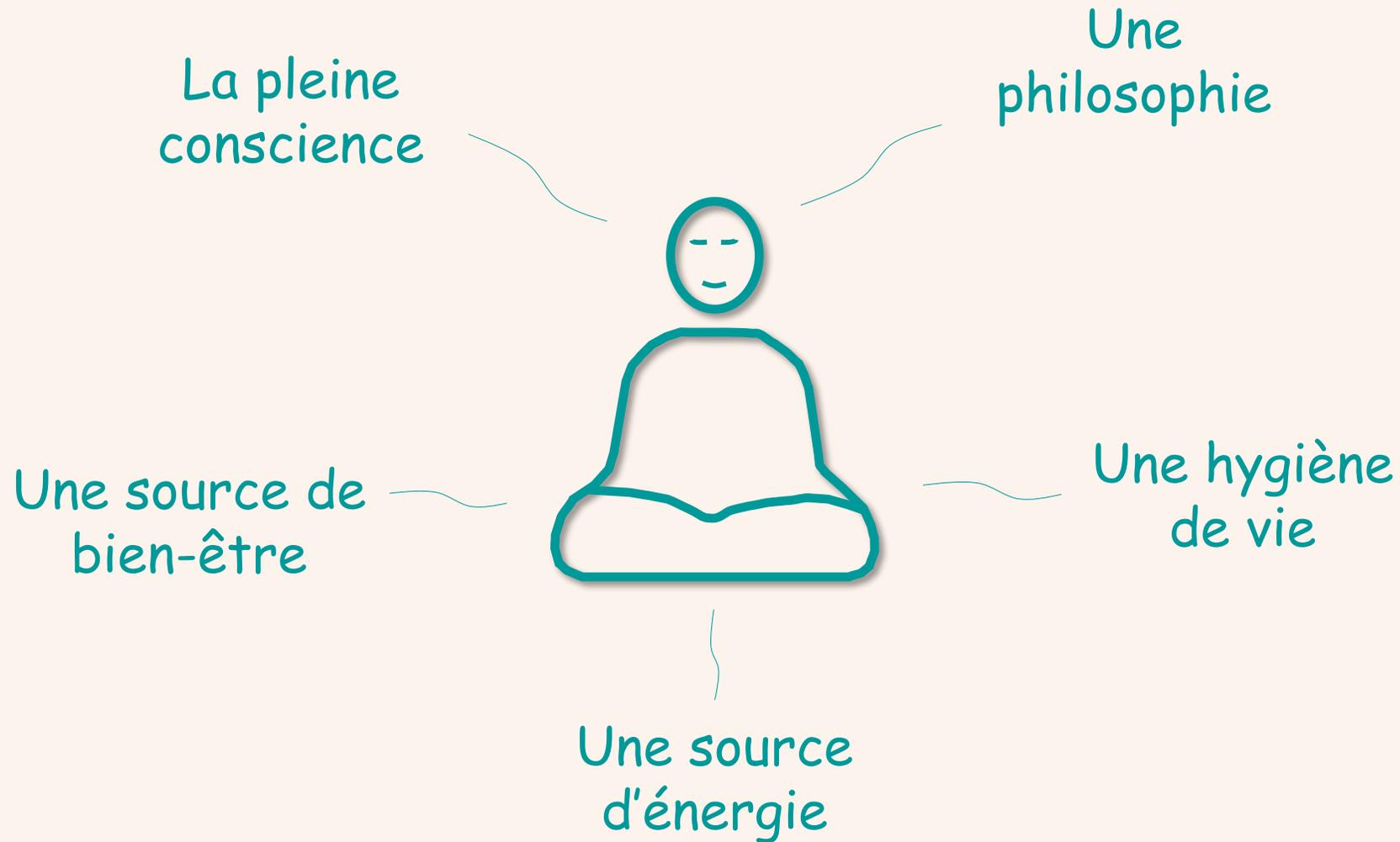


# Qualités recherchés chez un manager



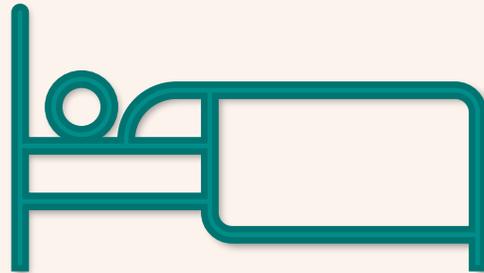


# La puissance du Yoga au service du manager





# Le Yoga, une hygiène de vie







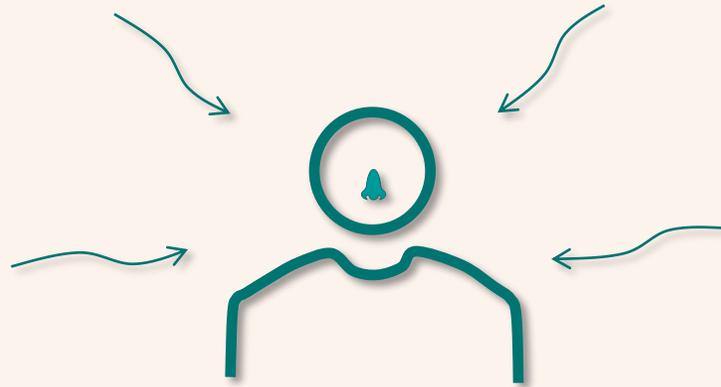
# Le Yoga, une hygiène de vie





# Le Yoga, une source d'énergie

« Pranayama »



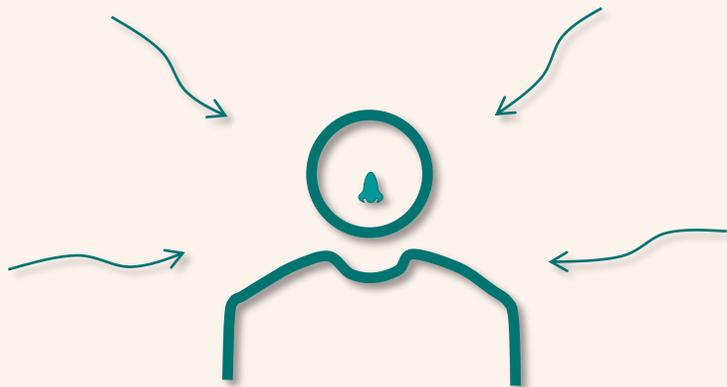
Respiration



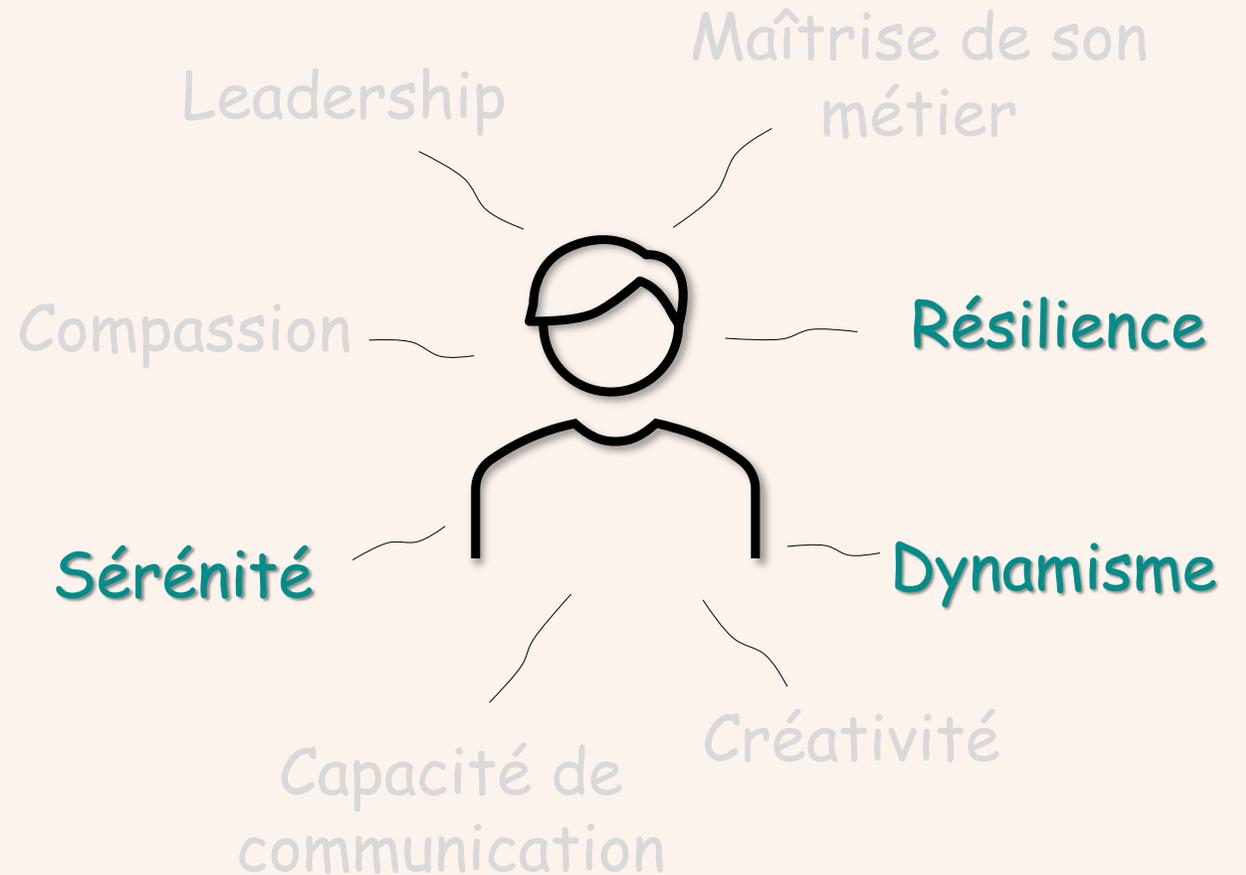


# Le Yoga, une source d'énergie

« Pranayama »



Respiration





# Le Yoga, une source de bien-être

« Nidra Yoga »



Relaxation





# Le Yoga, une source de bien-être

« Nidra Yoga »



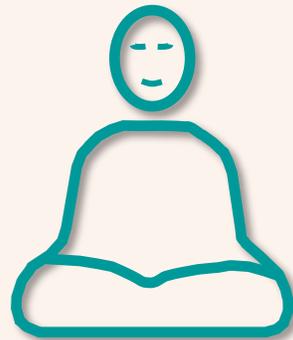
Relaxation





# Le Yoga, une source de pleine conscience

« Dhyana »

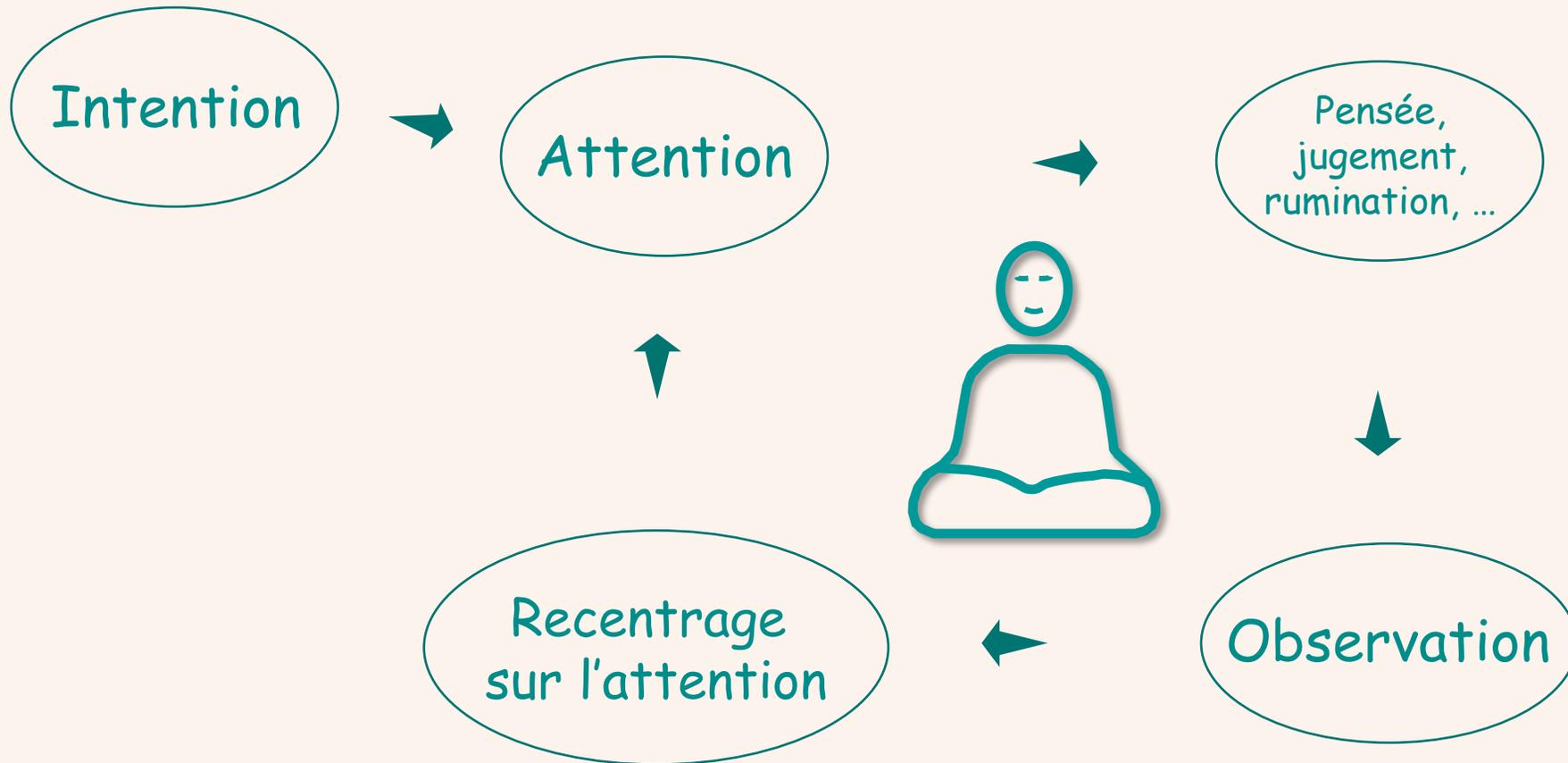


Méditation





# Le Yoga, une source de pleine conscience

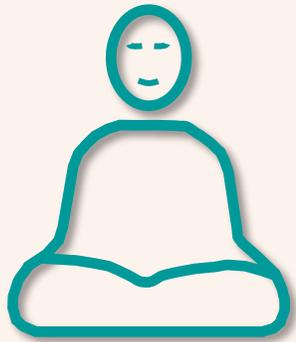






# Le Yoga, une source de pleine conscience

« Dhyana »



Méditation





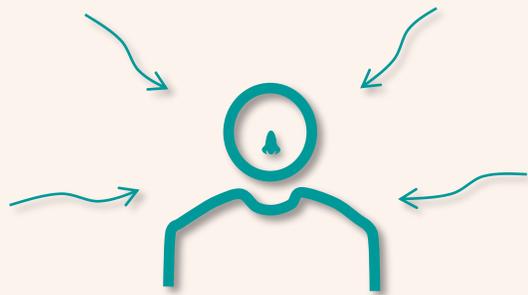
# Yoga de Pleine Conscience



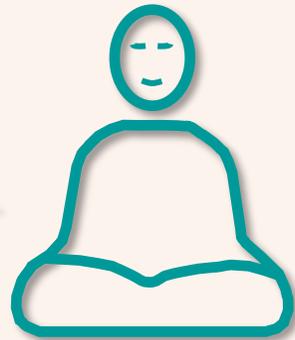
Postures



Relaxation



Respiration



Méditation





# Exemple de mise en pratique

« Nidra Yoga »



Relaxation



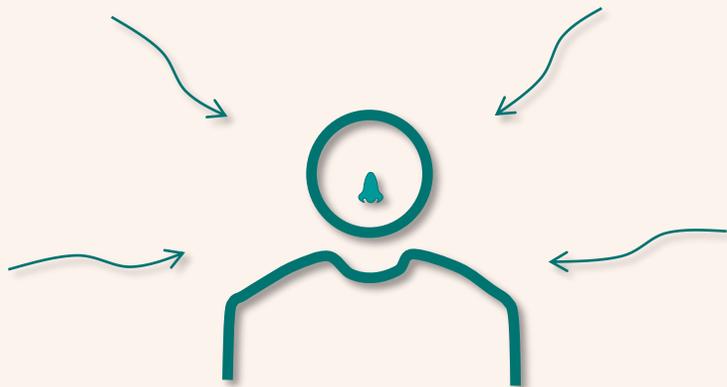
Compensation des  
nuits perturbées





# Exemple de mise en pratique

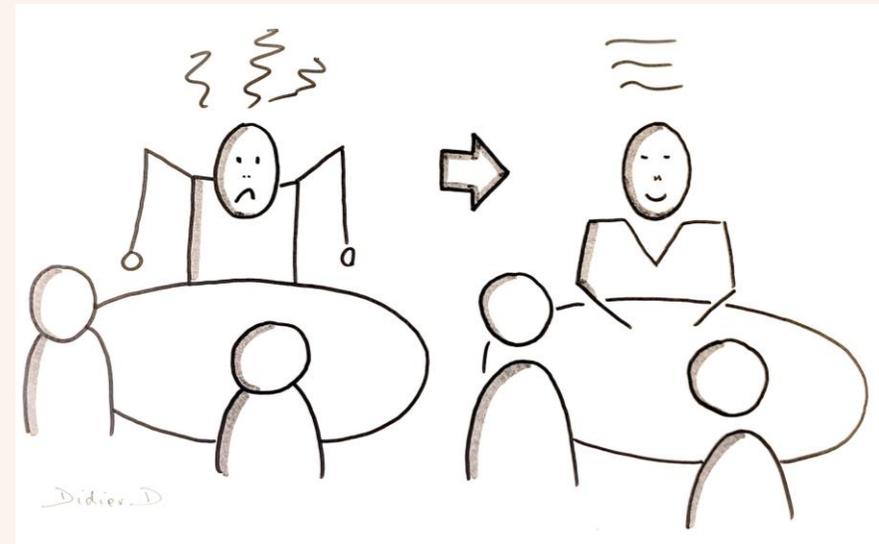
« Pranayama »



Respiration



Maîtrise de ses émotions  
en situation de stress







# Comment devenir un manager yogi ?

## Pratique du Yoga

Pas de  
performance  
physique

Pleine  
conscience



Plaisir

Choix du moyen  
d'apprendre et  
pratiquer

Durée adaptée

Régularité



# Comment devenir un manager yogi ?

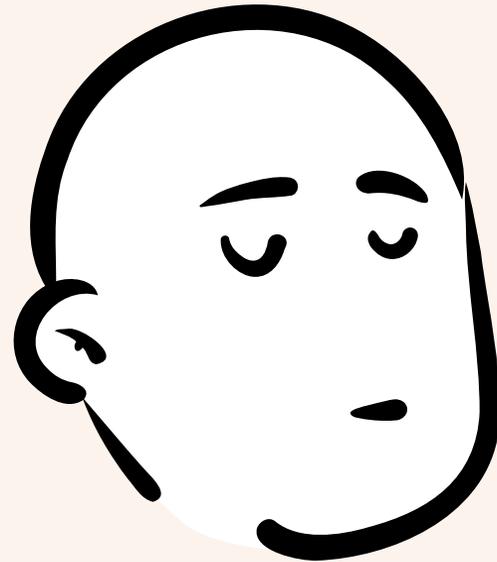
Associations Yoga + Méthodes de management





# Comment devenir un manager yogi ?

## Visualisation





# Comment devenir un manager yogi ?

Association Yoga + Méthode de management

Relaxation



Visualisation



# Comment devenir un manager yogi ?

## Brain storming





# Comment devenir un manager yogi ?

Association Yoga + méthode de management

Relaxation

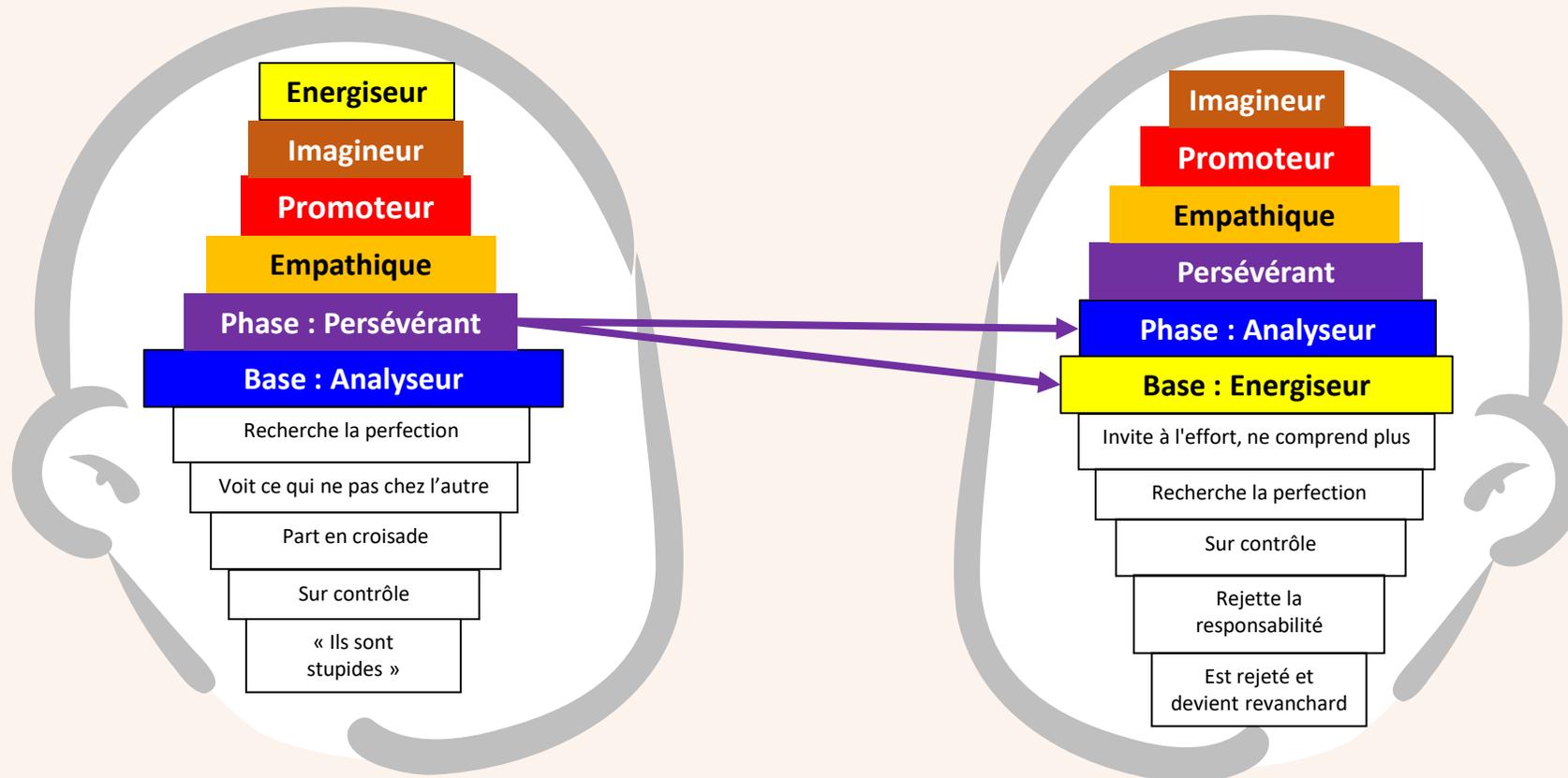


Brain storming



# Comment devenir un manager yogi ?

## Process Communication ©





# Comment devenir un manager yogi ?

Association Yoga + méthode de management

Méditation



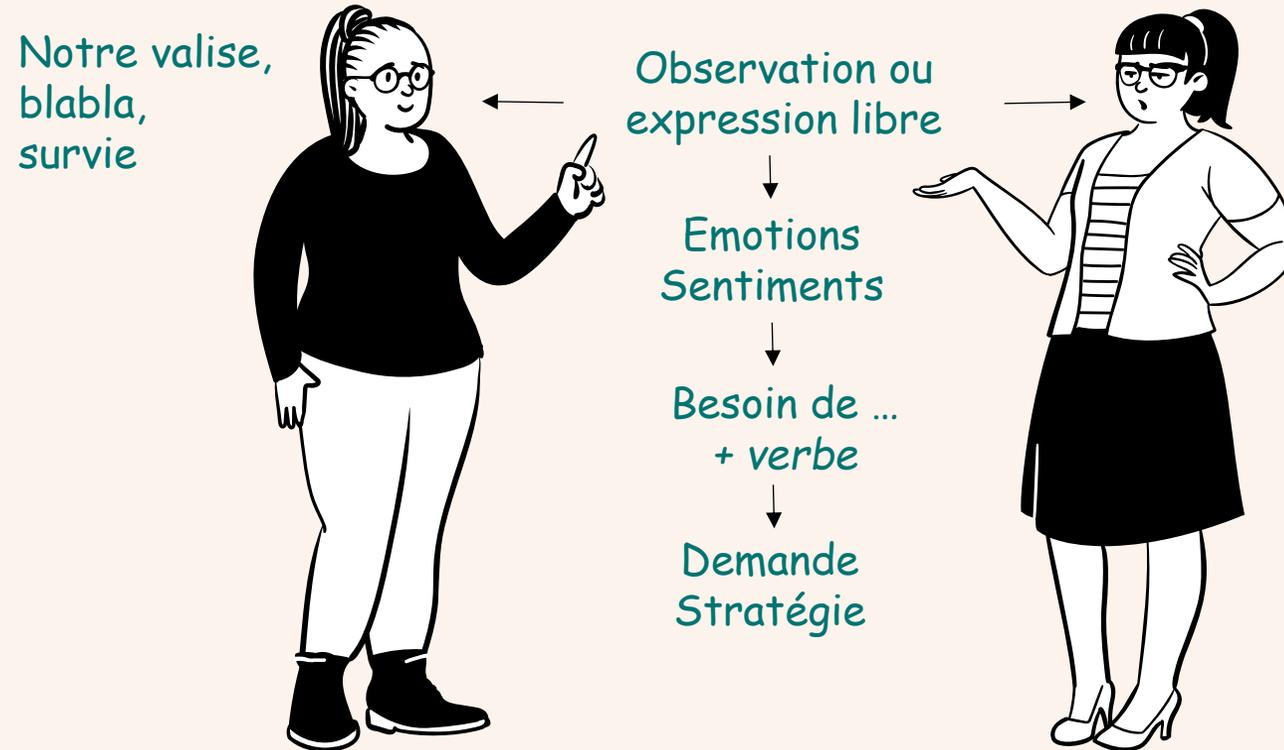
Process  
Communication ©





# Comment devenir un manager yogi ?

## Communication non violente





# Comment devenir un manager yogi ?

Association Yoga + méthodes de management

Yoga de  
pleine conscience

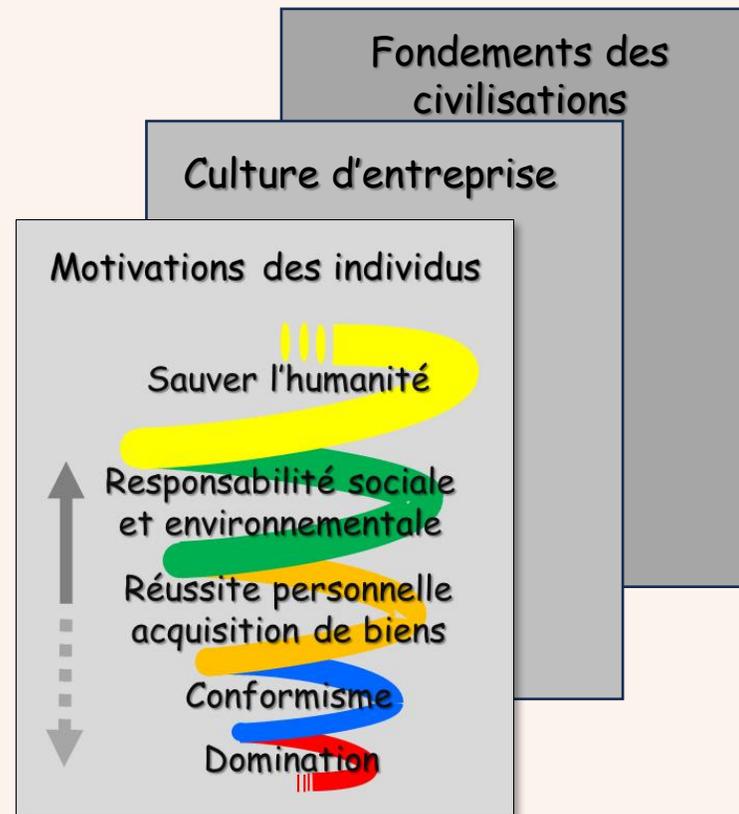


Communication  
Non Violente



# Comment devenir un manager yogi ?

## Spiral Dynamics





# Comment devenir un manager yogi ?

Association Yoga + méthodes de management

Méditation



Spiral Dynamics



# Comment devenir un manager yogi ?

## Leadership de pleine conscience

### Regard et écoute





# Comment devenir un manager yogi ?

Association Yoga + méthodes de management

Yoga de  
pleine conscience



Leadership de  
pleine conscience



# Comment devenir un manager yogi ?

## Approche pas à pas

Pas de  
performance  
physique

Plaisir

Pleine  
conscience



Régularité

Durée adaptée





# Intégrer le Yoga dans l'entreprise ...

... discrètement



Atelier de prévention des risques psychosociaux

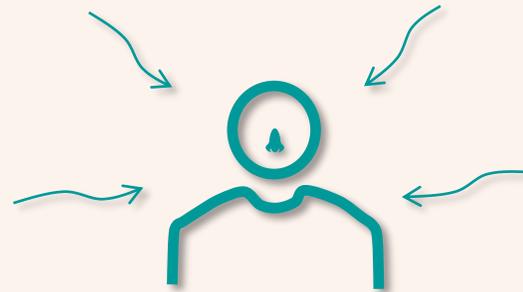


# Intégrer le Yoga dans l'entreprise ...

... orienté bien-être



Postures



Respiration



Relaxation

Organisation de séances de Yoga  
pour les membres de l'organisation, dans ses locaux.

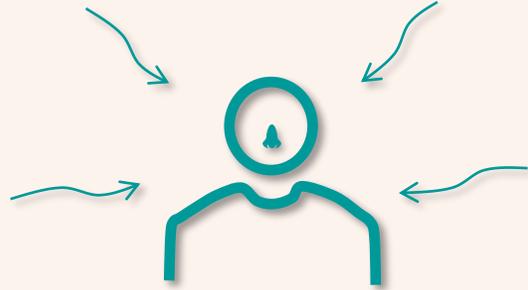


# Intégrer le Yoga dans l'entreprise

... orienté Qualité de Vie et des Conditions de Travail



Postures



Respiration



Relaxation



Séances de Yoga + Mise en pratique dans le travail



# Intégrer le Yoga dans l'entreprise ...

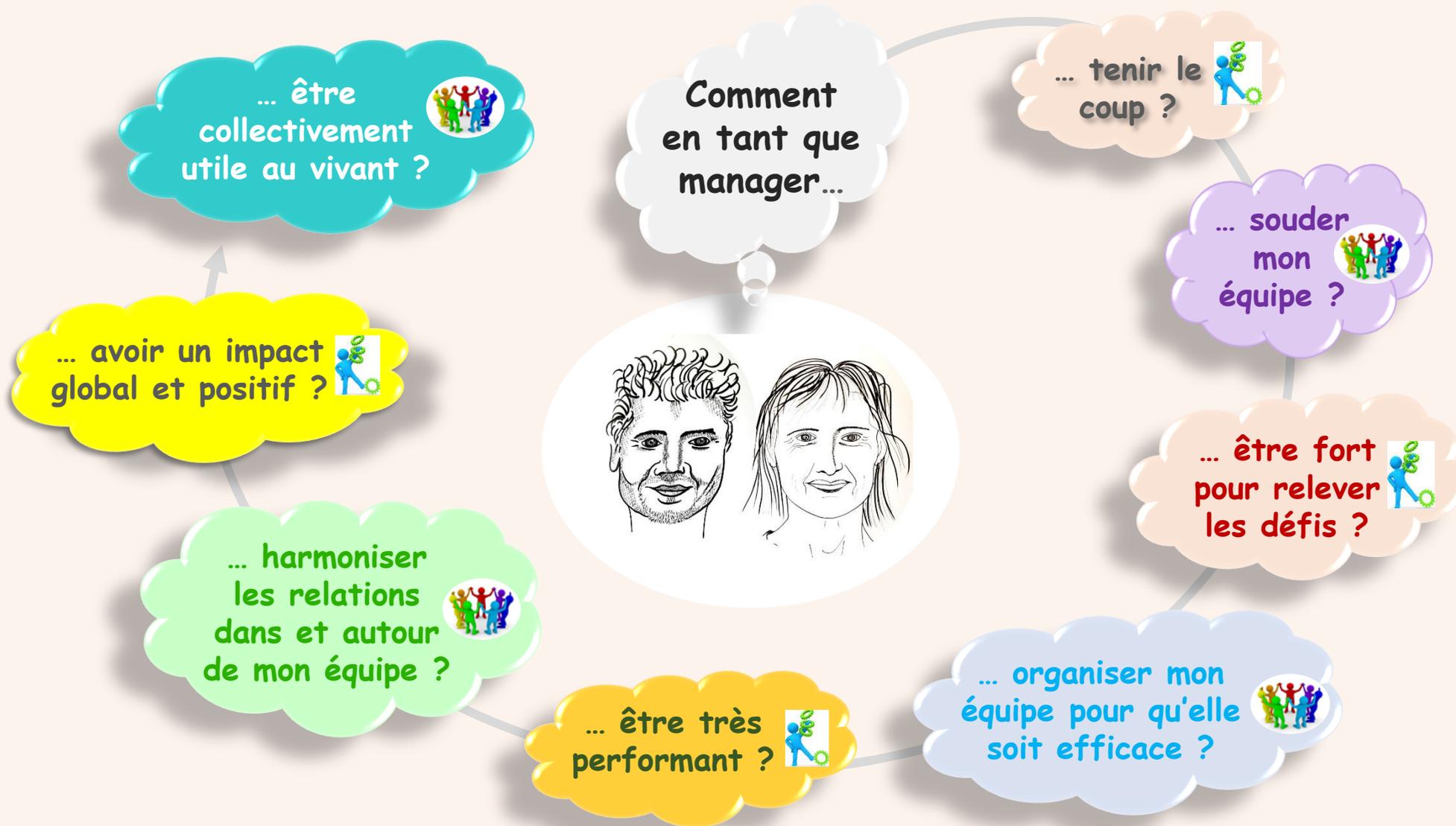
... par ses managers



## Séminaire Yoga & Management pour managers



# Yoga & Management à impact positif





# YOGA & MANAGEMENT

Merci pour votre active participation !

Didier Douziech  
[www.impact-positif.com](http://www.impact-positif.com)

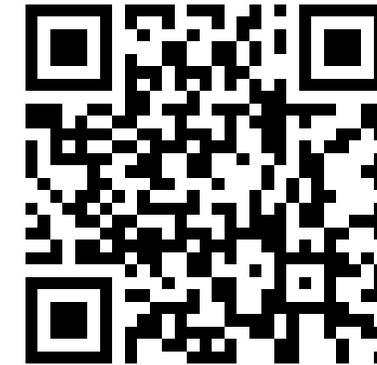


# YOGA & MANAGEMENT

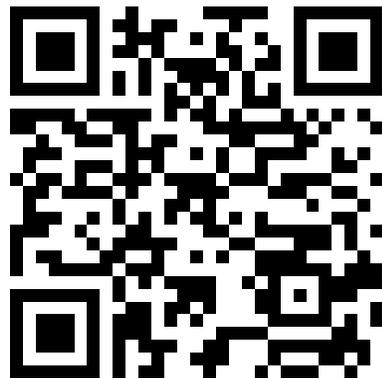
Pour récupérer  
le support de la conférence  
et donner votre avis



[Support et avis](#)



[Abonnement](#)

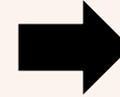


Pour vous abonner aux publications  
sur le **Management à Impact Positif**



# YOGA & MANAGEMENT

Pour plus d'informations sur  
la respiration, la relaxation et la méditation



[www.voies.net](http://www.voies.net)

Pour plus d'informations sur  
le Management à Impact Positif



[www.impact-positif.com](http://www.impact-positif.com)

Pour connaître l'offre de  
prestations de Didier Douziech



[Prestations](#)