



Ces décideurs qui méditent et s'engagent

UN PONT ENTRE SAGESSE ET BUSINESS

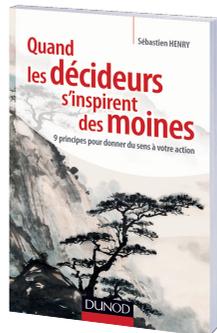
La méditation est une **pratique de sagesse simple et profonde**, adoptée par un **nombre croissant de décideurs**. Bien plus qu'une technique de gestion du stress, elle leur permet de **développer un leadership inspirant**, qui associe sérénité, créativité, présence, connaissance de soi accrue, compréhension plus fine des collaborateurs et prise de décision plus juste et plus rapide.

La méditation propose aussi un cheminement **invitant à redéfinir son rôle en tant que décideur et la place de son ego**. Elle peut notamment devenir la source d'un **engagement à inventer de nouvelles formes de business** qui répondent aux défis sociaux et environnementaux actuels.

Ce livre, **enrichi par des entretiens avec 60 décideurs** à travers le monde, donne des indications sur ce qui peut être retiré de la méditation et le parcours qui attend les décideurs. Sans être un guide d'initiation à cette pratique, il propose de **nombreux exercices**.



Sébastien HENRY est diplômé de l'ESSEC, licencié en philosophie et en psychologie. Après avoir fondé et codirigé pendant 8 ans une entreprise en Asie, il accompagne aujourd'hui des dirigeants soucieux de concilier leur exigence d'excellence et de performance professionnelle avec leur quête de sens et d'engagement. Il médite quotidiennement depuis 12 ans, et parle le mandarin et le japonais.



9 782100 701117

6999452
ISBN 978-2-10-070111-7



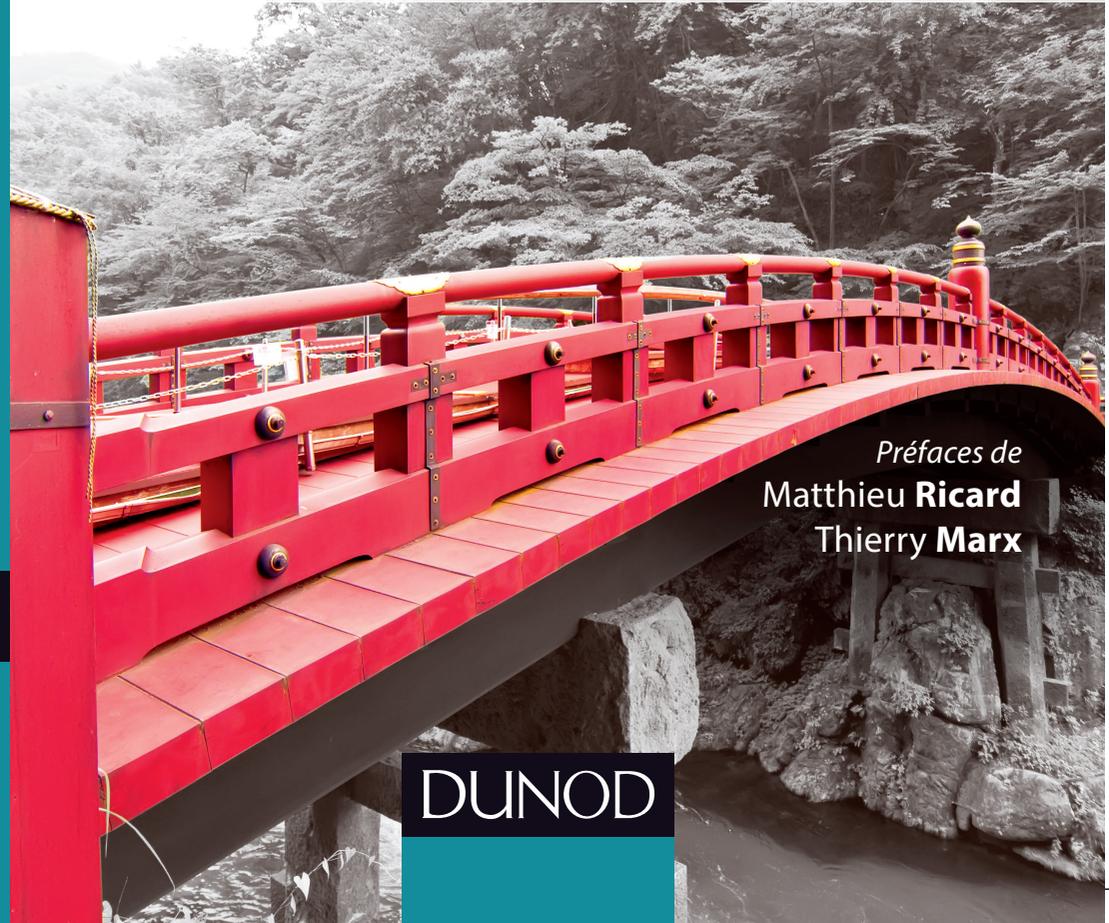
Ces décideurs qui méditent et s'engagent

S. HENRY

Sébastien HENRY

Ces décideurs qui méditent et s'engagent

UN PONT ENTRE SAGESSE ET BUSINESS



Préfaces de
Matthieu Ricard
Thierry Marx

DUNOD