



## Vie de patron, vie de moine ?

Nul besoin d'être croyant pour lire l'ouvrage de Sébastien Henry même s'il y est autant question de développement spirituel que de croissance économique. Ce formateur de coachs et spécialiste de l'accompagnement de dirigeants établit un parallèle entre les règles de vie des moines bouddhistes et chrétiens et le quotidiens des managers au sein de l'entreprise. La gestion d'une communauté et la méditation des uns peuvent inspirer la réflexion stratégique des autres, la compassion renvoie à la capacité d'écoute, l'hospitalité se rapproche de l'accueil des équipes et des collaborateurs... Côté pratique, l'auteur propose une série d'exercices simples pour intégrer 3 grands fondamentaux : la méditation, la visualisation et l'ancrage. Des outils concrets qui peuvent être utilisés n'importe où et à tout moment et permettent, en 5 à 10 minutes chaque jour, de prendre du recul et de développer sa capacité de décision, d'écoute et d'innovation. L'idée étant aussi de donner davantage de sens et de sérénité à des journées de travail si chargées et à l'exigence de profit à court terme de plus en plus stressante.



(DR.)

**« Quand les décideurs s'inspirent des moines », de Sébastien Henry. E. Dunod. 256 p. 22,90 €.**