

## MANAGER EN PLEINE CONSCIENCE

### Gérer la pression et le stress par la méditation & le tai chi

#### Le stress et la pression dans le management

En tant que Manager, nous devons faire face des pressions importantes au quotidien. Les techniques organisationnelles et les outils de management sont indispensables mais ne suffisent pas pour gérer cette pression. Pour y faire face, nous avons besoin de développer une posture intérieure, des attitudes et une souplesse relationnelle recentrant son activité sur les aspects essentiels.

#### Le management enrichi de la méditation et du tai chi

Avec une approche innovante du management enrichi par la Pleine conscience et le Tai chi, cette formation propose aux participants de développer un management en pleine conscience à travers une dynamique collective basée sur :

- de nombreux exercices pratiques
- un cheminement personnel
- les échanges entre participants
- une structuration des nouvelles connaissances et outils
- une intégration dans l'activité professionnelle

**Directeurs, Cadres  
Responsables d'équipe  
coordonnateurs**

Comment gérer la pression & le stress au quotidien ?

Comment développer une attitude intérieure sereine ?

Comment se positionner face aux sollicitations ?

Comment communiquer de manière adaptée ?

Comment prévenir et gérer les conflits ?

Comment optimiser son énergie ?

#### Pression et stress dans le management

- ✧ La perception de la pression et le stress
- ✧ Les mécanismes du stress
- ✧ Les conséquences managériales du stress

#### Développer une attitude sereine

- ✧ La légitimité dans son rôle de Manager
- ✧ La perception des situations
- ✧ La gestion des sollicitations

#### Communiquer en pleine conscience

- ✧ L'attitude intérieure en communication
- ✧ L'écoute en pleine conscience
- ✧ L'art du questionnement dans le tai chi

#### Discerner les enjeux managériaux

- ✧ Les enjeux opérationnels & émotionnels
- ✧ Les jeux psychologiques
- ✧ Les moyens pour discerner les enjeux

#### Gérer ses émotions

- ✧ Le rôle des émotions
- ✧ L'accueil des émotions
- ✧ L'intelligence émotionnelle

#### Gérer le stress au quotidien

- ✧ La gestion du stress avec la méditation
- ✧ Les pratiques de méditation
- ✧ L'intégration de la méditation dans l'activité professionnelle

#### Optimiser son énergie

- ✧ Les attitudes énergivores du Manager
- ✧ La méditation pour recentrer son attention
- ✧ La concentration de son action

#### Conduire le changement

- ✧ L'art du changement dans le tai chi
- ✧ Le processus du changement
- ✧ La conduite du changement en souplesse

#### Prévenir et gérer les conflits

- ✧ La posture dans les conflits
- ✧ La sortie du rapport de force
- ✧ La gestion des conflits

#### Conduire un entretien

- ✧ La posture relationnelle
- ✧ Les attitudes stimulantes
- ✧ La conduite d'un entretien

#### Conduire une réunion

- ✧ Le positionnement dans le groupe
- ✧ L'animation du groupe en pleine conscience
- ✧ La conduite d'une réunion

#### Contact :

Site : [www.ethis-consulting.fr](http://www.ethis-consulting.fr)

Mail : [contact@ethis-consulting.fr](mailto:contact@ethis-consulting.fr)

Téléphone : 09 731 09 731

#### Le formateur

Ancien directeur d'établissement, Sébastien MARIE est formateur-consultant dans le management, la communication et la gestion du stress.

Pratiquant la méditation et le tai chi depuis une vingtaine d'années, il est enseignant diplômé de tai chi chuan et instructeur de méditation de pleine conscience (MBSR) certifié par l'Université Libre de Bruxelles.