

# OPTIMISER SON ÉNERGIE DANS LE MANAGEMENT

## La dispersion de son énergie dans le management

En tant que Manager, les multiples sollicitations nous amène à éparpiller notre énergie dans toutes les directions en perdant parfois de vue l'essentiel. Pour recentrer notre action vers les objectifs pertinents, il nous est nécessaire de développer une posture intérieure plus sereine, une capacité de discernement et une mobilisation plus ajustée de nos ressources.

## L'action managériale enrichie 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 d'optimiser leur énergie dans le management 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 développer une attitude intérieure sereine ?

Comment se positionner face aux sollicitations ?

Comment discerner les enjeux managériaux

Comment communiquer de manière adaptée ?

Comment conduire le changement ?

Comment recentrer 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 gestion du stress avec la méditation
- ✧ L'intégration de la méditation dans l'activité

### Discerner les enjeux managériaux

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

### Optimiser son énergie

- ✧ Les attitudes énergivores du Manager
- ✧ La méditation pour recentrer son attention
- ✧ La conduite des processus managériaux

### Conduire en souplesse le changement

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

### 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.