

GÉNÉRER LE CHANGEMENT SANS STRESS

Accompagner en souplesse son équipe dans le changement

Le stress dans le changement

Qu'il soit positif ou négatif, tout changement est source d'un stress qui peut mobiliser les équipes ou au contraire générer des tensions et une dispersion des énergies de chacun. Pour accompagner le changement, il nous est nécessaire de développer une posture intérieure plus souple, une capacité d'écoute des enjeux et une approche mobilisatrice.

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,
Chef de projet,
Coordonnateur**

Comment identifier les sources de stress dans le changement

Comment développer une attitude intérieure sereine ?

Comment discerner les enjeux ?

Comment communiquer de manière adaptée ?

Comment optimiser son énergie ?

Comment conduire le changement ?

Pression et stress dans le changement

- ✧ Le processus du changement
- ✧ Les facteurs de stress dans le changement
- ✧ Les mécanismes 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

Communiquer en pleine conscience

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

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

Contact :

Site : www.ethis-consulting.fr

Mail : 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.