

# GÉRER LE STRESS DANS LE MANAGEMENT

## grâce à la méditation & le tai chi

### Le stress dans le management

En plus des facteurs de stress présents dans tous les métiers, en tant que Manager, nous devons gérer un stress spécifique à notre fonction. Au-delà des techniques organisationnelles, nous avons besoin de développer une posture intérieure, des attitudes et une manière d'organiser notre quotidien pour recentrer notre activité sur les aspects essentiels.

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

Avec une approche innovante alliant les apports de la Méditation et du Tai chi avec les outils managériaux, cette formation propose aux participants de développer une posture face au stress à travers une dynamique collective basée

- 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 le stress au quotidien ?

Comment développer une attitude intérieure sereine ?

Comment se positionner face aux sollicitations ?

Comment identifier les enjeux managériaux ?

Comment optimiser son énergie dans le management ?

#### Le stress dans le management

- ✧ Le lien entre 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

#### 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

#### Communiquer en pleine conscience

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

#### Gérer le stress au quotidien

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

#### Optimiser son énergie dans le management

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

#### 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.