

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 de Pleine conscience

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 :

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

Objectifs

- 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 ?

Public⁽¹⁾

Directeurs, Cadres
Responsables d'équipe,
Coordonnateurs

⁽¹⁾ accessible
aux salariés
porteurs de
handicap

Modalité d'évaluation

Pendant la formation : mises en situation, auto-évaluations, évaluations par le formateur
A l'issue de la formation : évaluation de l'atteinte des objectifs et des impacts post-formation

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 dans l'activité professionnelle

Optimiser son énergie

- ✧ Les attitudes énergivores du Manager
- ✧ Les outils 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

Contact

Réponse à votre demande dans les 72h

Site : www.ethis-consulting.fr

Mail : contact@ethis-consulting.fr

Téléphone : 09 731 09 731

Tarifs et délais de mise en œuvre

Communiqués lors de l'offre sur-mesure

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.