

MANAGER EN PLEINE CONSCIENCE

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

La pression et le stress 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 et productif.

Le management enrichi des outils de la Pleine conscience

Avec une approche innovante du management enrichi par les techniques de méditation de Pleine conscience et du 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 individuel
- 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

Pré-requis
aucun

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 sources et mécanismes du stress
- ✧ Les conséquences du stress

Développer une attitude sereine

- ✧ Les outils de la gestion du stress
- ✧ La légitimité dans son rôle de Manager
- ✧ La gestion des situations complexes

Discerner les enjeux managériaux

- ✧ Les enjeux opérationnels & émotionnels
- ✧ Les jeux psychologiques
- ✧ Le discernement des différents enjeux

Communiquer en pleine conscience

- ✧ L'attitude intérieure en communication
- ✧ L'écoute en pleine conscience
- ✧ L'art du questionnement

Intelligence émotionnelle

- ✧ 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

- ✧ Le rapport de force et les conflits
- ✧ La posture dans les conflits
- ✧ La prévention et 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.