



Manager en pleine conscience : gérer le stress dans le management

PERSONNES CONCERNÉES

Formation réservée aux directeurs, cadres, responsables d'équipes et tout professionnel concerné par le management ou la coordination d'équipe.

PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

POINTS FORTS

- > Approche innovante du management
- > Formation dynamique et interactive grâce aux nombreux exercices et échanges
- > Outils directement applicables dans l'activité professionnelle

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Réussir à faire face aux pressions de l'environnement et au stress dans son rôle de manager d'équipe
- > Développer une posture intérieure sereine, des attitudes adaptées et une communication ajustée grâce aux techniques de méditation et du tai chi chuan alliées aux outils de management
- > Intégrer des outils pratiques pour gérer la pression et le stress au quotidien

PROGRAMME

Faire face à la pression grâce à la méditation et au tai chi

- > La pression professionnelle, le stress et leurs conséquences.
- > Les réactions au stress et la gestion des sollicitations.
- > Les outils issus de la méditation de pleine conscience et du tai chi.

La posture managériale en pleine conscience

- > Les sources de la légitimité dans ses fonctions de manager.
- > Les outils pour discerner les enjeux managériaux.
- > Les techniques pour sortir du rapport de force avec le tai chi.

Communiquer en pleine conscience

- > Le positionnement intérieur dans la communication.
- > L'accueil des émotions avec la méditation.
- > La pleine conscience dans la communication.

Optimiser son énergie dans le management

- > Les outils de gestion du stress au quotidien.
- > Les techniques de relaxation dans l'activité professionnelle.
- > Les approches pour recentrer son énergie dans le management.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation est fondée sur une expérimentation pratique des techniques de méditation, du tai chi chuan appliquées au management. Dans un processus dynamique, participatif et interactif, le formateur amène les participants à développer de nouvelles connaissances et compétences à travers :

- > l'expérimentation directe des outils proposés,
- > les mises en situation de cas concrets,
- > les échanges entre participants,
- > les synthèses méthodologiques réalisées par le formateur.

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Mme Caroline MERDINGER-RUMPLER, Maître de Conférences en sciences de gestion à l'Ecole de Management de l'Université de Strasbourg.

ANIMATION

M. Sébastien MARIE, ancien directeur dans le secteur de la santé, consultant formateur spécialisé dans le management et la communication, instructeur certifié (ULB) de méditation de pleine conscience, enseignant certifié (Faemc) de tai chi chuan.

Courriel : smarie@ethis-consulting.fr

STAGE INTER ENTREPRISES

Durée : 3 jours

En 2024

Référence : SRI24-0450A
du 20 mars 2024
au 22 mars 2024

Tarif

1145 €

Repas de midi pris en charge
par les organisateurs.

Lieu

Université de Strasbourg -
Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal
Lefebvre
67100 Strasbourg

STAGE INTRA : NOUS CONSULTER

Renseignements et inscriptions

Sylvia RUBINI
Tél : 03 68 85 49 22
Sauf le mercredi
s.rubini@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue
une action d'adaptation et
de développement des
compétences.
Elle donne lieu à la délivrance
d'une attestation de
participation.

Une évaluation en fin de
formation permet de
mesurer la satisfaction des
stagiaires ainsi que l'atteinte
des objectifs de formation
(connaissances,
compétences, adhésion,
confiance) selon les niveaux
1 et 2 du modèle
d'évaluation de l'efficacité
des formations Kirkpatrick.