Manager en pleine conscience : gérer le stress dans le management

PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse aux personnes exerçant des fonctions d'encadrement, de direction ou de 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 basée sur les neurosciences, la méditation et le tai chi**
> **Formation dynamique et interactive grâce aux nombreux exercices et échanges**
> **Outils directement applicables dans l'activité professionnelle**

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

> Gérer les situations de stress et de pression liées à l'exercice de responsabilités managériales.
> Adopter une posture de pleine conscience pour ajuster sa communication et son comportement en situation d'encadrement.
> Utiliser des techniques issues de la méditation et du tai chi chuan pour renforcer son équilibre personnel dans l'activité managériale.

PROGRAMME

Faire face à la pression à travers l'apport des neurosciences, de la méditation et du tai chi

> Les processus cognitifs face à la pression et au stress.
> Les réactions physiologiques et comportementales au stress et leurs conséquences.
> 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 dans le management.

Communiquer en pleine conscience

> Les enjeux relationnels dans le management.
> L'intelligence émotionnelle renforcée par la médiation.
> La pleine conscience dans les outils de la communication.

Optimiser son énergie dans le management

> Les outils de gestion du stress dans le management quotidien.
> La pleine conscience dans le processus du changement.
> Les approches pour recentrer son énergie dans le management.

MÉTHODES ET RESSOURCES 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.

Les supports pédagogiques présentés seront remis aux stagiaires.

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 (Université Libre de Bruxelles) de méditation de pleine conscience, enseignant certifié (Faemc) de tai chi chuan.
Courriel : smarie@ethis-consulting.fr

STAGE INTER ENTREPRISES

Durée : 3 jours

En 2027

Référence : IWZ27-0450A
du 17 mars 2027
au 19 mars 2027

Tarif

1225 €
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

Isabelle WINTZ
Tél : 03 68 85 49 75
Sauf le vendredi
iwintz@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.