



# Manager en pleine conscience : gérer le stress dans le management

## PERSONNES CONCERNÉES

Directeurs d'établissement, cadres, responsables d'équipes des établissements sanitaires et médico-sociaux et tout professionnel concerné par le management d'équipe.

## 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 efficace 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 le tai chi

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

### La posture managériale en pleine conscience

- > La légitimité dans ses fonctions de Manager.
- > Le discernement des enjeux managériaux.
- > La gestion des rapports de force.

### Communiquer en pleine conscience

- > Le positionnement intérieur dans la communication.
- > La gestion des émotions.
- > La pleine conscience dans la communication.

### Optimiser son énergie dans le management

- > La gestion du stress au quotidien.
- > La conduite en souplesse du changement.
- > La conduite d'un entretien professionnel en pleine conscience.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation est fondée sur une expérimentation pratique des techniques de méditation, du tai chi chuan et des outils de management. Dans un processus participatif, le formateur se base sur ce que connaissent déjà les participants pour les amener 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'École de Management de l'Université de Strasbourg.

## ANIMATION

M. Sébastien MARIE, ancien directeur d'établissement, 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  
ÉTABLISSEMENTS

Durée : 3 jours

En 2020

Référence : SRI19-0450A  
du 09 mars 2020  
au 11 mars 2020

Tarif

1025 €

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  
ÉTABLISSEMENT : NOUS  
CONSULTER

## Renseignements et inscriptions

Sylvia RUBINI  
Tél : 03 68 85 49 22  
Sauf le mercredi  
Fax : 03 68 85 49 29  
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.