

DIRIGER AVEC SERENITE ET EFFICACITE

Public	➤ Chef d'entreprise, cadre dirigeant, Manager
Pré-requis	➤ Aucune connaissance particulière
Durée	➤ 2+ 1 jours (21 heures)
Objectif	➤ <ul style="list-style-type: none">○ Mettre en place de nouveaux comportements dans une dynamique de changement.○ Apprendre à mieux répartir son énergie.○ Maîtriser des techniques permettant de mieux accueillir les aléas quotidiens.
Méthodes pédagogiques	➤ <ul style="list-style-type: none">○ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des cas pratiques et des échanges.
Moyens techniques	➤ <ul style="list-style-type: none">○ Cette formation s'appuie sur des techniques psycho-corporelles innovantes autres que des approches purement mentales pour libérer les personnes de cette charge qui peut les empêcher de dépasser certaines situations.○ L'application des exercices en situation génère très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.○ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.
Planning 2024	➤ <ul style="list-style-type: none">○ 6, 7 juin & 1^{er} juillet○ 19, 20 novembre & 12 décembre <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
Accessibilité	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

PROGRAMME

1. Connaître le stress

- Définition
- Les différents stressseurs
- Tester son propre degré de stress
- Le stress dans l'entreprise
- Le burn-out

2. Créer son « camp de base » pour atteindre les sommets...

- Rétablir la relation corps-esprit
- Apprendre à se centrer, pour mieux se préparer à l'action
- Gérer le stress

3. Développer toutes ses qualités

- Identifier et lâcher les croyances restrictives
- Combiner intuition et pragmatisme
- Se relier à ses ressources inexploitées
- Elargir la vision de soi, des autres et du monde

4. Mieux communiquer

- Identifier et respecter ses besoins avant de bien comprendre ceux des autres
- Améliorer le climat de l'entreprise : facteur de productivité
- S'appuyer sur les qualités et compétences des salariés
- S'affirmer au sein de l'entreprise et vis-à-vis des tiers
- S'initier à la communication non violente pour bien gérer les conflits

5. Développer son équilibre

- Prendre conscience de ses rythmes personnels et adapter son emploi du temps
- Trouver le bon équilibre entre la vie professionnelle et personnelle
- Sortir de cette spirale du toujours « Faire »
- Définition d'objectifs et motivation
- Les facteurs les plus stressants liés au temps