

## DIRIGER AVEC SERENITE ET EFFICACITE

---

<b>Public</b>	➤ Chef d'entreprise, cadre dirigeant, Manager
<b>Pré-requis</b>	➤ Aucune connaissance particulière
<b>Durée</b>	➤ 2+ 1 jours (21 heures)
<b>Objectif</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mettre en place de nouveaux comportements dans une dynamique de changement.</li><li>○ Apprendre à mieux répartir son énergie.</li><li>○ Maîtriser des techniques permettant de mieux accueillir les aléas quotidiens.</li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des cas pratiques et des échanges.</li></ul>
<b>Moyens techniques</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ 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.</li><li>○ L'application des exercices en situation génère très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.</li><li>○ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.</li></ul>
<b>Planning 2025</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>○ 17, 18 mars &amp; 17 avril</li><li>○ 10, 11 juin &amp; 4 juillet</li><li>○ 18, 19 septembre &amp; 13 octobre</li></ul> <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
<b>Accessibilité</b>	➤ 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 stresseurs
- 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