

Management et gestion du stress

Transformer la pression en clarté et la tension en posture juste

PROGRAMME DE FORMATION



Management et gestion du stress

Public : Directeurs . Dirigeants . Managers .

Responsables d'équipe

Groupe de 6 à 10 participants

Prérequis : Aucun

Durée : 14 heures (2 jours)

Horaires : 8h30-12h30 – 13h30-16h30

Modalités pédagogiques : Présentiel intra-entreprise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux se connaître pour identifier son fonctionnement managérial sous tension
- Sortir du pilotage automatique
- Comprendre ce qui se joue en soi face à la pression
- Réajuster sa posture pour redonner du sens et soutenir le collectif

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Moyens pédagogiques :

- Pédagogie active/participative
- Apports théoriques
- Mises en situation
- Intelligence collective
- Feedback

Moyens techniques :

- Salle adaptée équipée de chaises, tables, machine à café, vidéoprojecteur
- Matériel créatif

CE QUE LES PARTICIPANTS EMPORTENT

- Une meilleure connaissance de soi en tant que manager et des mécanismes physiologiques, psychiques et émotionnels à l'œuvre dans l'exercice de son management pour adopter un regard différent sur ses propres réactions
- Des outils concrets directement transférables dans les situations professionnelles du quotidien.
- Une communication managériale pour gagner en impact relationnel.
- Une posture managériale juste et porteuse de sens en réinterrogeant son rôle et ses responsabilités au sein de l'organisation.
- Un plan d'ancrage personnel à 30 jours.
- Un collectif renforcé entre dirigeants/managers, propice au soutien entre pairs
- Un entretien individuel personnalisé programmé à l'issue de la formation.

PRINCIPAUX INTERVENANTS

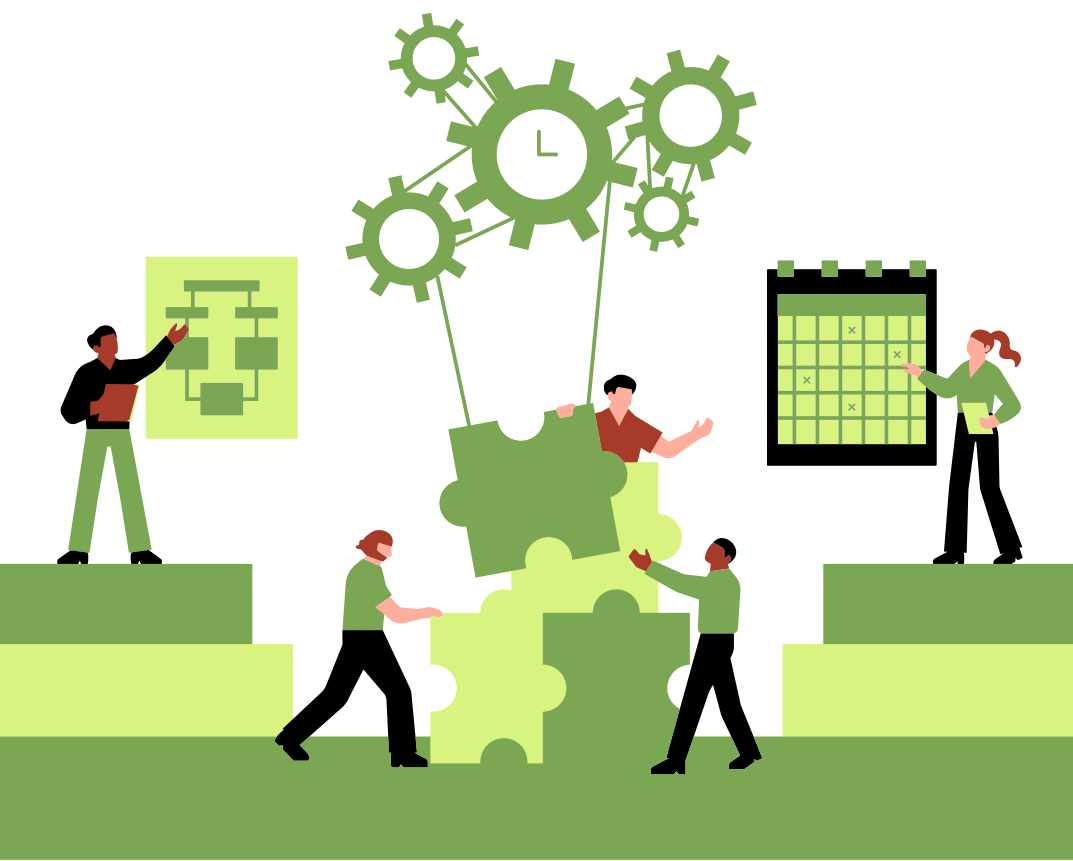
- Grégory LAFAGE : Thérapeute et formateur depuis plus de 20 ans auprès des entreprises sur les thématiques Qualité de vie au Travail, RPS, cohésion d'équipe, management intelligent par l'Ennéagramme. Thérapeute spécialiste des méthodes psycho-corporelles.
- Sandrine LEGAY : Coach professionnelle . Praticienne et formatrice EFT. Intervenante entreprise sur les thématiques communication/écoute active, prévention et gestion du stress.

ACCESSIBILITÉ

Merci de nous signaler toute situation de handicap nécessitant des aménagements spécifiques.

Référent handicap R_Cube formation :

M. Grégory LAFAGE - 06 18 428 451



JOUR 1 - SE CONNAÎTRE ET SE RÉGULER (7H)

CONSTRUCTION DE LA PERSONNALITÉ

Objectif : poser les bases de la connaissance de soi en tant que manager.

- Les 3 centres d'intelligence
- Les 9 motivations primaires
- Exercice individuel : ce qui caractérise le mieux votre style de management
- Partage en binômes puis restitution en plénière.

MON FONCTIONNEMENT DE MANAGER SOUS TENSION

Objectif : repérer ses automatismes, ses zones de force et ses angles morts.

- Les comportements en situation de stress vs en situation de sécurité
- Exercice de réflexion individuelle : « Comment je fonctionne quand tout va bien ? Comment je fonctionne quand je suis sous pression ? »
- Atelier en sous-groupes : Qu'est-ce que cela révèle de ma posture ?

LE STRESS : MIEUX COMPRENDRE POUR NE PLUS SUBIR

Objectif : comprendre notre physiologie

- Physiologie du stress et système nerveux autonome
- Échelle de Holmes & Rahe et les 3 phases du syndrome général d'adaptation
- Auto-évaluation individuelle : Où en suis-je ? Quels signaux corporels j'identifie ?

BOÎTE À OUTILS DE RÉGULATION

Objectif : expérimenter des outils concrets et transférables au quotidien.

- Respiration consciente et pratiques guidées
- EFT : démonstration et pratique sur un irritant commun
- Neuroposturologie : ancrage corporel, posture de sécurité

JOUR 2 - POSTURE MANAGÉRIALE (7H)

SE FAIRE COMPRENDRE ET COMPRENDRE L'AUTRE

Objectif : ajuster sa communication selon l'interlocuteur et la situation.

- Les filtres de la perception, écoute active, reformulation
- Lien avec sa propre personnalité : comment chaque profil entend, déforme, réagit.

METTRE DU SENS : ALIGNEMENT ET PYRAMIDE DE DILTS

Objectif : retrouver du sens dans son rôle pour incarner une posture plus juste.

- L'être existentiel / l'être essentiel.
- Les 6 niveaux logiques de Dilts
- Démonstration guidée

LE COACHING ENTRE PAIRS

Objectif : se doter d'outils de soutien mutuel transférables au sein de la filière.

- Posture du coach pair : écoute, questionnement, non-conseil.
- La Pyramide de Dilts comme grille de questionnement : pratique en sous-groupes

PLAN D'ANCRAGE PERSONNEL

Objectif : repartir avec du concret.

- Mes 3 prises de conscience
- Mes 2 outils prioritaires
- Mon 1 engagement dans les 30 jours
- Planification entretien à 30 jours