

Manager en pleine conscience : aide managériale (niveau 1)

MANAGEMENT

Ref : RECRT10B



Compétences visées

Acquérir les bases d'une posture managériale basée sur la pleine conscience pour répondre de manière plus sereine et adaptée aux situations.

Objectifs et contenus

Identifier les facteurs d'un management stressant

- Les processus cognitifs face à la pression et au stress.
- Les manifestations, les mécanismes et les signaux d'alerte du stress.
- Les outils de méditation de pleine conscience pour réduire son stress.
- Les exercices corporels de détente musculaire.

Intégrer les principes d'une communication en pleine conscience

- Les attitudes relationnelles pour sortir du rapport de force.
- L'accueil et la gestion des émotions dans la position de manager.
- Les techniques de relaxation appliquée à la communication.
- L'intégration de la pleine conscience dans la posture intérieure de communication.

Affermir sa posture managériale

- Les sources de légitimité dans son rôle de manager.
- Le développement de la confiance en soi à travers la méditation.
- Le travail corporel pour un ancrage solide dans sa posture de manager.

Recentrer son énergie dans le management

- Les outils de gestion du stress dans le quotidien du manager.
- Le discernement des différents enjeux managériaux.
- L'accompagnement du changement en pleine conscience.



Soutenir les apprentissages

- Le retour d'expérience à partir des situations managériales vécues.
- La reprise des apprentissages vus et expérimentations.

Méthodes

- Apport théorique.
- Analyse de situation.
- Mise en situation.
- Exercice et jeu de rôle.

Personnes concernées

Tout personnel d'encadrement en structure de santé.

Valeur ajoutée

Revisiter ses pratiques managériales avec les filtres de la pleine conscience, telle est l'ambition de cette action. La démarche pédagogique travaille le lien entre la pratique et l'expérimentation afin de favoriser l'apprentissage et la mise en œuvre du changement de posture managériale. Le module à distance organisé en 3 temps à 1 mois, 3 mois et 6 mois de la formation plénière permet de soutenir les acquis de la formation, de les ancrer dans le quotidien du manager et d'en optimiser les bénéfices.

Pré-requis

Aucun

Formation Inter & Intra

Paris - Septembre 2024

>> Du 23-09-2024 au 25-09-2024

Intervenant :

MARIE Sébastien

- Consultant spécialisé en management
- Expérience de directeur d'établissement
- Instructeur certifié par l'Université de Bruxelles de méditation de Pleine Conscience
- Enseignant de tai-chi-chuan

Prix

Tarif Inter **1380 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Paris - Septembre 2025

>> Du 17-09-2025 au 19-09-2025

Intervenant :

MARIE Sébastien

- Consultant spécialisé en management
- Expérience de directeur d'établissement
- Instructeur certifié par l'Université de Bruxelles de méditation de Pleine Conscience
- Enseignant de tai-chi-chuan

Prix

Tarif Inter **1380 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **13/03/2024**