Manager en pleine conscience (niveau 2)

MANAGEMENT

Ref : RECRT10C

Compétences visées

Renforcer sa posture managériale basée sur la pleine conscience pour répondre de manière plus sereine et adaptée aux situations.

Objectifs et contenus

Développer sa posture managériale

- La gestion des différents temps d'activité et de ressourcement.
- Les techniques de relaxation appliquée à l'activité professionnelle.
- L'intégration de la pleine conscience dans les processus managériaux.

Optimiser son énergie dans le management

- L'adaptation des approches managériales aux situations.
- La conduite d'entretiens en pleine conscience.
- La gestion des conflits avec souplesse et efficacité.

À DISTANCE

Ancrer la pratique de la méditation pleine conscience

- Le retour d'expérience à partir des situations managériales vécues.
- L'ancrage des routines pour un mieux-être.

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 théorie et l'expérimentation afin de favoriser l'apprentissage et la mise en œuvre du changement de posture managériale. Le module à distance est organisé en 3 temps : 1 mois, 3 mois et 6 mois après la formation plénière et permet d'ancrer les routines de méditation en pleine conscience dans le quotidien du manager et d'en optimiser les bénéfices.

Pré-requis

» Avoir suivi le **niveau 1**

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

Formation Inter & Intra

Paris - Decembre 2025

>> Du 08-12-2025 au 09-12-2025

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 taï-chi-chuan

Prix
Tarif Inter **1000 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Paris - Decembre 2026

>> Du 10-12-2026 au 11-12-2026

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 taï-chi-chuan

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **03/04/2025**