Gérer le stress dans son rôle de manager

MANAGEMENT

Ref : RECRT07B

Compétences visées

Faire face au stress dans le management d'équipe en alliant méditation, taï-chi et outils de management.

Objectifs et contenus

Gérer la pression et le stress avec la méditation et le taï-chi

- La pression professionnelle, le stress et leurs conséquences.
- La gestion de la pression et du stress avec la méditation.
- La pleine conscience dans les situations professionnelles.
- Le développement d'un positionnement intérieur avec la méditation.
- Les processus relationnels et managériaux avec le taï-chi.

Intégrer la méditation et le taï-chi dans sa posture de manager

- La légitimité dans ses fonctions de manager.
- La communication dans une posture intérieure.
- Les attitudes relationnelles en position haute et basse dans le taï-chi.
- La distinction entre les enjeux émotionnels et opérationnels.

Intégrer la méditation et le tai chi dans les outils du management

- L'approche managériale enrichie par la méditation et le taï-chi.
- La conduite du changement.
- La conduite d'entretiens professionnels.

Transférer les acquis de cette formation dans sa pratique quotidienne

- Le repérage par chaque participant des approches et techniques à développer pour mieux s'adapter à la pression professionnelle et aux situations stressantes.
- L'intégration des approches et techniques dans son management au quotidien.

Méthodes

- Apports théoriques.
- Mises en situation.
- Expérimentations.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé manager.

Valeur ajoutée

La formation propose une approche originale et concrète pour faire face à la pression et au stress dans le management d'équipe avec des outils simples à utiliser au quotidien. Une adaptation de cette formation est possible en intra, ainsi que la possibilité d'approfondir ou d'aller plus loin dans certains aspects du management.

Pré-requis

» Être en situation d'encadrement.

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…).

Mise à jour le : **20/03/2025**