



## MANAGEMENT DU TRAVAIL ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Année : 2021

Lieu : Paris



### Manager en pleine conscience - FORMATION

Réf. : RECRT10B

## Compétences Visées

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

## Objectifs, Contenus

### Identifier les facteurs d'un management stressant

- Les processus cognitifs face à la pression et au stress.
- Les schémas relationnels générateurs de stress.
- Les techniques de méditation pour réduire son stress.
- Le développement d'une attitude sereine à travers la méditation.

### Développer une communication en pleine conscience

- Les techniques corporelles comme base d'ancrage pour entrer en relation.
- La posture intérieure dans la communication.
- Les attitudes relationnelles en position haute et basse.
- Le discernement des enjeux émotionnels et opérationnels à travers la pleine conscience.

### Affermir sa posture managériale

- Les sources de légitimité dans son rôle de manager.
- L'accueil des signaux intérieurs et des informations de l'environnement.
- L'adaptation des approches managériales aux situations.
- L'accompagnement du changement en pleine conscience.

### Optimiser son énergie dans le management

- La prévention des situations conflictuelles et des conflits.
- La conduite d'entretiens délicats en pleine conscience.
- La conduite d'entretiens de recadrage en pleine conscience.

## Personnes concernées

Tout personnel d'encadrement.

Paris 2021

---

## Durée

**3 jours**

» du 28/06/2021 au 30/06/2021

## 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 : 1 035 € Net de taxe**

**Tarif Intra : Nous consulter**

## Méthode

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

## Valeur ajoutée de la formation

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 oeuvre du changement de posture managériale.

## Prérequis

» Aucun

## 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** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **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 transférabilité des acquis.
- 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...).

<?/= \$row['Num\_Chapitre'] ?>

## À noter

### Voir aussi

- [Management positif](#)
- [Sophrologie, autohypnose et méditation anti-stress : ateliers d'initiation](#)
- [La relaxation et ses bienfaits](#)