



MANAGER SANS STRESS

ACTUALISÉE – MARS 2025

En bref :

Cette formation s'adresse aux managers qui exercent en établissements sociaux, médico-sociaux, médicaux ou en structures hôtelières, restaurants - Tarif : Sur devis - Nombre d'heures : 18h

PROGRAMME (Résultats et contenu)

RÉSULTATS

- Vous disposez des ressources et de techniques pour gérer votre stress
- Vous disposez d'outils pour adopter une posture positive et une communication bienveillante
- Vous avez la capacité de redonner du sens à votre mission
- Vous renforcez votre motivation et votre efficacité
- Vous pouvez renforcer la solidarité et la cohésion dans votre équipe
- Vous renforcez votre capacité pour convaincre, votre capacité pour établir des relations constructives et positives au sein de votre équipe
- Vous anticipez et gérez les situations de crise

CONTENU

Journée 1 :

Connaître ses propres mécanismes instinctifs et apprendre à adopter une posture permettant une communication adéquate face à tous types de comportements :

- Repérer les différents types de mécanismes instinctifs pour mieux les appréhender.
- Développer une posture propre à une communication assertive.
- Comprendre que chaque comportement difficile met en évidence un ou des besoins qui n'ont pas été respectés. En les connaissant, nous pouvons mieux prévenir et anticiper les situations conflictuelles potentielles.
- Faire la différence entre affect et relations professionnelles afin d'adopter en toutes circonstances une posture positive et constructive.

Points clés : Il s'agit dès la première journée de formation de :

- Confronter les participants à leurs propres mécanismes de résistance face aux comportements difficiles ;
- Donner aux participants des clés pour se positionner et pour adopter des stratégies évolutives ;

- Permettre aux participants de prendre conscience de leurs rôles et influences dans la recherche d'une résolution positive des conflits et autres problèmes relationnels ;
- Développer une relation constructive, faire la différence entre affect et relations professionnelles ;
- Donner des outils pour développer des règles de vie partagées au sein de leur équipe.

Ateliers pratiques :

Grâce à la pédagogie de la réussite mise en œuvre, ainsi que les mises en situation proposées les participants pourront prendre conscience et découvrir leurs atouts et les points qu'ils devront améliorer.

Journée 2 :

Adopter une posture adéquate pour développer des relations constructives :

- Utiliser les clés pour instaurer le calme ;
- Déconstruire son stress afin de garder son calme ;
- Adopter une attitude bienveillante et une écoute active ;
- Perfectionner son écoute pour mieux clarifier la demande ;
- Évaluer les besoins de son interlocuteur afin de rester dans une bonne posture relationnelle
- Approche opérationnelle de la pyramide de Maslow.

Points clés : Apprendre à rester serein en toutes circonstances.

Ateliers pratiques :

- Mises en situation afin de permettre aux stagiaires de percevoir les besoins et les demandes de leurs interlocuteurs afin d'y répondre de manière pertinente.

Journée 3 :

Faire évoluer son regard sur soi et changer sa relation à l'autre :

- La qualité de la relation perçue par l'autre : Ce qu'il voit / Ce qu'il sent / Ce qu'il entend / Ce qu'il perçoit ;
- Les 3 modes de communication et leurs impacts respectifs sur l'interlocuteur.

Apprendre à gérer les situations délicates et l'agressivité

- Identifier, derrière l'agressivité, le besoin psychologique de son interlocuteur ;
- Apprendre à ne pas rentrer dans le triangle dramatique ;
- Savoir expliquer pour faire comprendre les contraintes liées à une situation ;
- Gérer ses propres émotions ;
- Approche méthodologique de la C.N.V « Communication Non Violente » ;

Point clé : Savoir gérer l'agressivité - apprendre à se centrer pour retrouver son calme après une situation difficile.

Ateliers pratiques :

- Mises en situation afin de permettre aux stagiaires d'être en mesure de gérer des situations conflictuelles et d'assumer les tensions inhérentes au travail en équipe.

- Apport de pratiques supplémentaires sur la restauration de son équilibre après une situation difficile.

Évaluation de la formation et plan d'action individualisé

