

# 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.*

### 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.



#### 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 professionnel de santé en situation de management.

## 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**

## Formation Inter & Intra

### Paris - Decembre 2024

---

>> Du 09-12-2024 au 10-12-2024

#### 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 taï-chi-chuan

#### Prix

Tarif Inter **1000 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

### 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**

Mise à jour le : **28/05/2024**