

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, tai-chi et outils de management.

Objectifs et contenus

Gérer la pression et le stress avec la méditation et le tai-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 tai-chi.

Intégrer la méditation et le tai-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 tai-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 tai-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.

Mise à jour le : **28/05/2024**