



## CONTEXTE

Le manque de visibilité économique, les difficultés d'organisation du travail, les difficultés de trésorerie et/ou de vente, celles liées aux salariés et à leur accompagnement, les difficultés de recrutement et de fidélisation, la nécessité de passer d'une capacité d'adaptation à la « maîtrise de l'impermanence » ont mis le moral des dirigeants et des managers à rude épreuve.

Développer de nouvelles postures, trouver des moyens de prévenir et mieux vivre le stress, voire l'anxiété sont aujourd'hui des axes incontournables d'attention pour les encadrements.

Ce module propose une combinaison entre apports théoriques et pratiques corporelles.

## Objectifs

- Développer de nouvelles postures face aux situations stressantes.
- Trouver des moyens de prévenir et mieux vivre le stress, voire l'anxiété.
- Poser un autre regard en mobilisant de nouvelles ressources sur les situations difficiles d'encadrement.
- Mieux se préserver et gérer son écologie mentale.
- Identifier ses propres facteurs et attitudes face au stress.
- Comprendre les mécanismes du stress et les conséquences sur la santé.
- Prendre conscience de sa globalité corporelle, de ses émotions, de ses pensées.
- Utiliser des outils pratiques pour mieux vivre son stress au quotidien dans un cadre professionnel.



### Certification

Cette formation donne accès à l'obtention de la certification : "Manager et se préserver"



### Durée

21 heures  
+ 2h de suivi individuel



### Public visé

Salariés accédant à des fonctions managériales ou cadres voulant se préserver dans leur fonction



### Délais d'accès

11 jours ouvrés correspondant à la durée légale de rétractation



### Accessibilité aux personnes en situations de handicap

La conception de cette formation prend en compte des modalités pédagogiques adaptées à certaines situations de handicap.

## Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et mises en situation.
- Exercices immersifs, ludiques et professionnels.
- Suivi individuel des participants.
- Méthode participative basée sur de l'analyse réflexive issue du vécu professionnel des participants.
- Évaluations des acquis tout au long de la formation.
- Modalités adaptées aux personnes en situation de handicap (ajustement possible sur demande).

### Formule en autonomie

Formation sur notre  
plateforme  
+  
2 heures de suivi  
individuel

580 € TTC

## Modalités d'évaluation

En fin de session, une évaluation des acquis des connaissances sera effectuée auprès des participants sous la forme d'un quiz proposé par le formateur.

D'après une situation de responsabilité donnée dans un cadre intergénérationnel, le/la candidat(e) élabore un plan d'actions pour gérer la situation devant un jury composé de professionnels.

Ces évaluations seront réalisées à distance.

## Prérequis

Toute personne en situation d'encadrement ou amenée à le devenir dans le cadre d'une évolution de poste ou d'une prise de poste.

Posséder un ordinateur, un microphone, une webcam ainsi qu'une connexion à internet stable.

## Nos experts

Nos experts sont issus du monde professionnel avec une expérience solide dans l'encadrement ou la direction d'entreprise. Ils sont tous formés à l'approche du mentorat et coaching professionnel.