



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 préserver et gérer son écologie mentale

Objectifs spécifiques

- 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
- Vivre une nouvelle expérience par l'intégration de la sophrologie



Certification

Cette formation donne accès à l'obtention de la certification : "Gérer les situations d'agressivité dans la relation interpersonnelle"



Durée

2 jours soit 14h de formation



Lieux

Formation possible en inter comme en intra



Public visé

Manager d'équipe ou dirigeants d'entreprise



Tarifs

Sur devis uniquement



Délais d'accès

3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes de NOVE Concept



Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap : locaux et adaptation des moyens de la prestation

Méthode pédagogique

- 100% en présentiel (les séquences de formation sont adaptées aux contraintes professionnelles et personnelles), possibilité du multi modal
- Travail d'analyse réflexive
- Questionnaires d'aide à la réflexion
- Atelier pratique
- Accompagnement individualisé

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances par Quiz par le biais de la WebApp NOVE Concept
- Evaluation de fin de formation

Prérequis

- Toute personne en situation d'encadrement d'une équipe ou amenée à le devenir dans le cadre d'une évolution de poste ou d'une prise de poste.
- 8 à 12 participants.