

Formation Management Avancé : Préparation mentale et gestion du stress

| | |
|---|--|
| Durée : | 4 jours |
| Public : | Managers |
| Pré-requis : | Avoir une expérience significative en terme de management |
| Objectifs : | Comprendre la dimension psychologique du poste de manager - se préparer mentalement à manager - Mettre son équipe dans de bonnes dispositions psychologiques |
| Sanction : | Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis |
| Taux de retour à l'emploi: | Aucune donnée disponible |
| Référence: | MAN100154-F |
| Note de satisfaction des participants: | Pas de données disponibles |

Introduction

Pourquoi le poste de manager est-il difficile ?
Présentation de la formation

Facteurs clefs de succès

Concentration
Equilibre
Gestion des distractions
Formation continue
Autres facteurs de succès

Les situations de stress

Evolution/Changement du cadre de travail
Surcharge de travail
Problème de délégation
Conflits
Départ de collaborateurs
Autres situations stressantes

Atelier : situations connues qui ont généré du stress et visualisation

Bien comprendre le stress

Définition du stress
Niveau de stress
Emotions
Réactions face au stress
Moyens pour limiter le stress

Anticiper son stress

Identifier les situations à risques
Planifier de façon raisonnée
Soigner son cadre de travail
Respecter son équipe et avoir une attitude positive
Prendre conscience de ses qualités, de ses aptitudes
Identifier ses priorités et ses responsabilités
Avoir un volume de travail régulier et soutenable
Équilibrer vie personnelle et vie professionnelle
S'encourager, se féliciter tous les jours
Tirer les enseignements de ces erreurs ou de la non atteinte d'objectifs

Anticiper le stress dans son équipe

Identifier les situations à risques
Signes de stress
Planifier efficacement et communiquer
Prendre le temps d'écouter les membres de son équipe
Définir et partager les valeurs communes de travail
Veiller à améliorer le cadre de travail

Atelier : spécifier les valeurs que vous souhaitez transmettre à votre équipe

Se préparer mentalement

La concentration
Les images positives
Confiance
Gestion des distractions
Apprentissage continu
Engagement

Atelier : lister des images positives pour vous même

Atelier : lister des images positives pour votre équipe

Situations d'échec et résilience

La confiance est le moteur de tout
Situations d'échec et impact sur la confiance
Comment gérer les situations d'échec ?
Analyse
Rôle des images positives
Tirer bénéfice de ses échecs
Partager un échec avec son équipe
Remotiver après un échec

Atelier : se rémémorer des situations d'échec difficiles

Situation de réussite

Imaginer l'atteinte d'objectifs élevés
Imaginer ses récompenses individuelles et collectives
Imaginer le chemin pour y arriver
Lister les facteurs clefs pour parvenir à cette situation
Pensez-vous pouvoir arriver à cette situation de réussite ?

Atelier : introduction à l'auto-hypnose

Engagement

Pourquoi faisons-nous notre travail ?
Aimons-nous réaliser notre travail ?
Quels sont les moments de pleine concentration ?
Avons-nous envie de réussir à atteindre ces moments ? à atteindre nos objectifs ?

Atelier : auto-diagnostic

Confiance

Ai-je confiance en moi et en mes capacités à manager ?
Ai-je confiance en mon équipe ?
Qu'est-ce qui peut altérer ma confiance ?

Atelier : situations de gain ou perte de confiance

Gestion des distractions

Qu'est-ce qui peut me déranger au travail ?
Qu'est-ce qui peut altérer le résultat de mon équipe ?
Comment éliminer ou diminuer l'impact des distractions ?

Apprentissage continu

Quels sont les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?
Quels sont les domaines dans lesquels mon équipe doit s'améliorer ?
Dois-je suivre des formations pour me perfectionner ?
Y-a-t-il des erreurs récurrentes dans mon travail ou celui de mon équipe ? Comment les éliminer ?

Méthodologie

Lister ses objectifs / situation de réussite qu'on souhaite atteindre
Lister les membres de son équipe
Identifier les forces et les faiblesses
Identifier des images positives
Définir les distractions qui perturbent le plus votre travail
Décrire les étapes historiques de son poste et de son équipe
Identifier les étapes qui ont apporté de la confiance

Atelier : Initier la méthodologie au travers d'une grille et présenter au groupe

Conclusion