

DIRIGER AVEC SERENITE ET EFFICACITE

Vaut-il mieux réussir sa vie ou réussir dans la vie ? Et pourquoi pas les deux...

Allier détente et performance pour votre bénéfice, celui de vos proches et celui de votre entreprise, c'est possible.

-
- PARTICIPANTS** ➤ Chef d'entreprise et cadre dirigeant
- PRE-REQUIS** ➤ Aucune connaissance particulière
- DUREE** ➤ 2 + 1 jours
- OBJECTIF** ➤
- Mettre en place de nouveaux comportements dans une dynamique de changement.
 - Apprendre à mieux répartir son énergie.
 - Maitriser des techniques permettant de mieux accueillir les aléas quotidiens.
- PLANNING 2019** ➤
- 4, 5 mars & 1^{er} avril
 - 20, 21 mai & 17 juin
 - 14, 15 octobre & 12 novembre

En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.

PROGRAMME

1. Connaître le stress

- Définition
- Les différents stressseurs
- Tester son propre degré de stress
- Le stress dans l'entreprise
- Le burn-out

2. Créer son « camp de base » pour atteindre les sommets...

- Rétablir la relation corps-esprit
- Apprendre à se centrer, pour mieux se préparer à l'action
- Gérer le stress

3. Développer ses qualités

- Identifier et lâcher les croyances restrictives
- Combiner intuition et pragmatisme
- Se relier à ses ressources inexploitées
- Elargir la vision de soi, des autres et du monde

4. Mieux communiquer

- Identifier et respecter ses besoins avant de bien comprendre ceux des autres
- Améliorer le climat de l'entreprise : facteur de productivité
- S'appuyer sur les qualités et compétences des salariés
- S'affirmer au sein de l'entreprise et vis-à-vis des tiers
- S'initier à la communication non violente pour bien gérer les conflits

5. Développer son équilibre

- Prendre conscience de ses rythmes personnels et adapter son emploi du temps
- Trouver le bon équilibre entre la vie professionnelle et personnelle
- Sortir de cette spirale du toujours « Faire »
- Définition d'objectifs et motivation
- Les facteurs les plus stressants liés au temps

Les plus de cette formation :

- Une pédagogie souple alterne les phases théoriques avec des exercices pratiques facilement reproductibles au quotidien.
- Le partage de dix années d'expérience en tant que gérant d'une entreprise.
- Un suivi individuel optionnel est possible afin de prolonger l'effet formation. La formation est assurée par un coach spécialiste du burn-out.