



Managers : Rester stable dans un environnement sous pression

Une formation humaine pour manager en situation de pression. Une pédagogie ludique et interactive. Des outils concrets et faciles à appliquer

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tout manager qui souhaite transformer la pression en énergie
- Managers soumis à des exigences qui souhaitent faire la part des choses pour piloter l'activité avec davantage de tranquillité

Prérequis

- Manager une équipe

Objectifs pédagogiques

- Faire levier : se connaître en situation de stress et réagir à propos
- Adapter son management en fonction de la situation
- Evoluer positivement dans un environnement sous pression

Contenu de la formation

- Le stress du Manager
 - Stress : définitions, causes et conséquences du stress
 - Identifier sa capacité de résistance à la pression
 - Les effets du stress sur le comportement du manager
 - Identifier les différentes pressions qui s'exercent sur le manager
- Apprendre à manager en situation de pression
 - Savoir identifier et maintenir les objectifs
 - Définir et organiser les priorités
 - Anticiper pour mieux maîtriser
 - Planifier les actions d'équipe
- Développer sa capacité d'adaptation et de résilience
 - Adapter son management aux situations nouvelles
 - Accueillir et transformer ses émotions
 - Faire appel à ses ressources intérieures pour garder son calme
 - Renforcer l'esprit d'équipe
- Utiliser des outils concrets pour gérer la pression
 - Se relaxer
 - Apprendre à mieux respirer
 - Développer un esprit d'équipe positif
 - Communiquer positivement avec son équipe

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Florence Courtin, formatrice en développement personnel

Grow Up EURL

69 rue des Merles

82000 Montauban

Email: contact@growup.coach

Tel: 0649002348



Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets, Mises en application
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.