

## Posture managériale face à la pression

### CONTEXTE

Dans les secteurs social et médico-social qui sont devenus particulièrement complexes, le management des équipes devient un véritable défi. La fonction de manager est très sollicitante, requérant à la fois des compétences de gestion, de management et de communication qui progressivement peuvent user. Pour faire face au stress généré, les managers ont besoin de développer une posture intérieure, des attitudes et un mode de communication leur permettant de se positionner au sein de l'institution et de leur équipe tout en se préservant.

### OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les processus cognitifs face à la pression et au stress spécifiques au management
- ▶ Intégrer les techniques et outils de la pleine conscience pour développer une capacité à gérer le stress dans son action managériale
- ▶ Affermir sa posture managériale en identifiant les sources de légitimité et en adoptant les approches les plus adaptées aux situations
- ▶ Identifier les enjeux managériaux et relationnels au sein de son équipe et dans l'environnement professionnel
- ▶ Ajuster sa posture afin d'améliorer sa communication et son action managériale
- ▶ Développer un management qui mobilise les équipes et accompagne le changement

### PROGRAMME

#### PRESSON DANS LE MANAGEMENT

- ▶ **Apport des neurosciences sur les processus de stress**
- ▶ **Réactions du manager face au stress**
- ▶ **Approches pour prévenir et gérer son stress dans son rôle de manager**
  - Perception des informations avec la pleine conscience
  - Attitude intérieure dans son rôle de manager
  - Techniques de relaxation
  - Les outils de la pleine conscience
  - Outils de gestion du stress dans le quotidien professionnel
- ▶ **Intelligence émotionnelle dans le management**
  - Les différentes émotions et leur rôle
  - Lien entre émotions et besoins
  - Développement des compétences émotionnelles
  - Intégration des outils de la communication dans le management

### RÉF. G02

#### PUBLIC

Directeurs, cadres, responsables d'équipe

#### PRÉREQUIS

Aucun

#### INTERVENANT

##### • Sébastien MARIE

Ancien directeur d'établissement, formateur-consultant. Pratiquant la méditation et le tai chi, enseignant diplômé de tai chi chuan et instructeur de méditation de pleine conscience (MBSR) certifié par l'Université Libre de Bruxelles

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Approche systémique, mises en situation, participation active, expérimentation directe, brainstorming, partage d'expérience, support PowerPoint et vidéos

#### DURÉE DE LA FORMATION

3 jours, soit 21 heures

#### SESSION

- ▶ De 6 à 10 participants
- ▶ **Strasbourg** 7, 8 octobre et 19 novembre 2027
- ▶ **894€/personne**

## PROGRAMME

### ENJEUX MANAGERIAUX ET LA POSTURE MANAGERIALE

- ▶ **Enjeux managériaux**
  - Enjeux individuels et collectifs dans le management
  - Discerner les enjeux émotionnels et opérationnels
  - Comment intégrer les différents enjeux dans des objectifs mobilisateurs
- ▶ **Renforcement de la posture managériale**
  - La légitimité dans son rôle de manager
  - Postures du manager face à la pression
  - Position haute et position basse dans l'action managériale
- ▶ **Communication en pleine conscience dans le management**
  - L'Influence de sa communication
  - Intégration des outils de la communication dans le management

**Période d'intersession** : mise en œuvre des objectifs sur le terrain et préparation d'un retour d'expérience pour ajustement

### ACTION MANAGERIALE

- ▶ **Analyse des expérimentations réalisées durant l'intersession**
  - Le retour sur les objectifs individuels
  - L'analyse croisée des situations expérimentées
- ▶ **Optimisation de son énergie dans le management**
  - Attitudes énergivores du Manager
  - La méditation pour recentrer son attention
  - Optimisation de son énergie pour gagner en efficience
- ▶ **Conduite du changement dans le management**
  - Initier les changements
  - Conduite souple du changement
  - Projet de mise en œuvre des apprentissages post-formation