

Réf. GSM01-140324 :

MANAGEMENT SANS STRESS ET MOTIVATION

Pré-requis

- ✓ Séance individuelle d'exploration de personnalité et de motivation.

Objectifs

- ✓ Optimiser ses points forts, mieux s'appuyer sur ses propres talents et ceux de l'équipe pour favoriser motivation et synergie,
- ✓ Intégrer une nouvelle posture professionnelle inhérente au nouveau projet d'entreprise,
- ✓ Mieux gérer son stress et ses émotions dans les relations à l'autre,
- ✓ Prendre du recul,
- ✓ Trouver des solutions dans des situations professionnelles vécues comme difficiles,
- ✓ Construire son plan d'actions individuel dans le cadre de son projet.

Méthodes

- ✓ Gestion des modes mentaux,
- ✓ Exercices de sophrologie sources d'adaptation, de prise de recul et de sérénité permettant un changement cognitif et comportemental (ensemble d'exercices de respiration, de visualisation, de concentration).

Intervenant

P. Periovizza - E. Revellat – 06 60 47 71 64

Contenu

- ✓ **JOURNEE 1 :**
 - **Découvrir les différents territoires cérébraux** intervenant dans nos processus de décisions et leurs interactions. Apprendre à distinguer et à mobiliser les modes de fonctionnement du cerveau.
 - ✓ **Personnalités et motivation :**
 - Comprendre ce qui nous stresse au regard de notre personnalité, notre environnement et notre système de valeurs (et antivaleurs),
 - Mieux se connaître au travers des 8 structures de personnalité,
 - Comprendre la dynamique des personnalités primaires,
 - Identifier ses freins et ses moteurs, ses motivations et ses comportements parfois ambivalents.
- ✓ **JOURNEE 2 :**
 - **Gestion relationnelle du stress :**
 - Etudier les positionnements sociaux et les rapports de force,
 - Les attitudes à adopter,
 - Les attitudes à éviter,
 - Affirmer son point de vue sans agressivité,
 - Les scénarios relationnels du stress,
 - Comprendre la dynamique de l'équipe au regard des différents aspects des personnalités étudiées,
 - Communiquer de façon adaptée avec chacun de ses collaborateurs.

Conditions

Durée: 2 journées de 9 h 00 à 17 h 30

Dates : A définir

Tarif : 2 000,00 € HT