

## 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