

Faire face à la pression en situation managériale

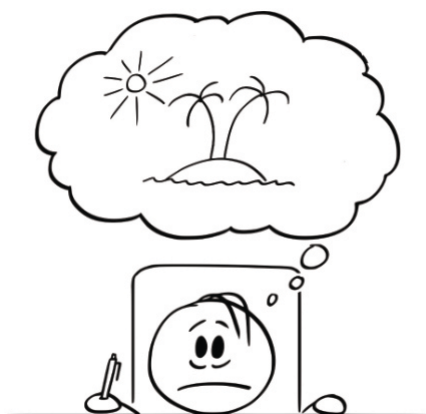
Résultats, reporting, urgences... retrouvez du souffle

Charge de travail, imprévus, baisse de performance... Un manager impliqué fait face à une pression quotidienne, source de tensions, de perte d'efficacité et parfois de mal-être.

Les solutions existent, mais elles vous sont propres, c'est pour cela qu'elles seront efficaces !

Pour les trouver, analysez vos réactions face à la pression, prenez du recul, adoptez les bonnes pratiques, sollicitez votre équipe de manière positive... Ces deux jours seront le début d'une « économie d'énergie » salvatrice et constructive.

Le contenu de chaque session est adapté suite à un échange sur vos souhaits et vos besoins.



En pratique

Durée : 2 jours

Prérequis : être en situation de management

Tarifs

1 000 € TTC par participant en présentiel

900 € TTC pour la session en distanciel

Formation en intra : devis sur demande

Nombre de participants : 6 à 12

Lieu (présentiel) : Toulouse

Dates

Les dates sont mises à jour sur le site internet www.dabordlesens.fr

Objectifs pédagogiques

1- Comprendre ses situations de pression et ses réactions

- Définir ce qu'est la pression
- Identifier ses réactions personnelles
- Comprendre le processus

2- Analyser les différents aspects en jeu

- Connaître les attentes liées à sa fonction
- Évaluer ses capacités
- Traduire les conséquences sur l'équipe

3- Trouver son rapport à l'organisation

- Définir sa meilleure stratégie de gestion du temps
- S'entraîner à fixer des limites
- Savoir déléguer

4- Construire sa méthode personnelle

- Agir sur soi en tant que système
- Savoir prendre du recul
- Mettre en place sa stratégie et ses bonnes pratiques

Modalités d'animation

La **facilitation graphique** pour favoriser l'appropriation et la participation

Des échanges de pratiques professionnelles, à travers des mises en situation, **jeux de rôle** et **coconstruction**

La diffusion de **fiches Ressources** (points clés) sur les apports didactiques essentiels

Un **suivi individuel** dans la démarche d'amélioration de ses pratiques