



Manager sans s'épuiser, Prévention individuelle, relationnelle, et institutionnelle.

La charge de travail des cadres de direction et des cadres intermédiaires les amène à manifester une grande fatigue, un stress et parfois un épuisement qui amènent une prise de conscience de devoir prendre soin d'eux-mêmes pour assurer leur fonction de manager dans de meilleures conditions.

A partir d'un repérage de son propre fonctionnement en tant que professionnel de l'encadrement, cette formation propose des outils efficaces pour limiter les effets du stress, apprendre à se ressourcer et trouver les moyens de se protéger de l'usure professionnelle.

La formation n'abordera que les aspects individuels de l'épuisement professionnel.

Un module d'approfondissement d'une journée, à distance de 6 mois minimum peut être proposé

Objectifs

- Identifier les sources de fatigue et de démotivation professionnelle
- Reconnaître les vécus personnels douloureux qui se traduisent dans la relation
- Développer des stratégies pour se dégager du stress et préserver la qualité de son engagement
- Appliquer des manières de se ressourcer

Contenu

1^{ère} jour : Le vécu du professionnel de la relation d'aide

- Première centration corporelle
- Accueil, présentations, et besoins spécifiques des participants
- Attentes et motivations à aider
- Dimensions à risque de l'épuisement professionnel

2^{ème} jour : Evaluation individuelle du stress et de l'épuisement

- Premières notions sur l'énergie
- Stress et épuisement ; tests
- Les stades de l'épuisement : conséquences sur le corps et le psychisme

3^{ème} jour : Outils de prévention individuelle

- Le compte en banque énergétique
- Boite à outils pour moins s'épuiser et plus se ressourcer
- Ecoute et attention aux sensations et aux besoins corporels
- Respiration consciente

Bilan de la première session et définition d'objectifs pour l'intersession.

4^{ème} jour : Epuisement et relation à l'autre

- Reprise des objectifs de travail
- Etude des besoins psycho affectifs fondamentaux
- Applications à la prévention de l'épuisement

5^{ème} jour : Les émotions au service de la croissance

- Fonctions positives et risques des émotions
- De l'émotion au besoin
- Apprendre à décoder ses émotions et répondre à ses besoins fondamentaux

6^{ème} jour (selon possibilités du timing) : Améliorer sa participation en équipe

- Les attitudes qui détruisent la relation
- Mieux vivre les conflits
- Principes de la communication non violente
- Les équipes dysfonctionnelles et énergétivores
- Stratégies de protection
- Les axes de la relation vivante

Conclusion : Prendre soin de soi / Prendre soin de l'autre

- Gérer son capital santé : les principes de Lowen
- Estime de soi / Estime de l'autre

Evaluation de la formation et réappropriation du sens de son travail.



Pré requis

La formation alterne apports théoriques, travail sur soi, et légère pratique corporelle. Il est nécessaire pour y participer d'accepter de s'exprimer en groupe et de se remettre en question.

Public concerné

Les cadres de direction et cadres intermédiaires

Nombre de stagiaires

12 stagiaires par groupe maximum

Méthodes pédagogiques

- Apports de connaissances avec application pratiques
- Alternance de travail individuel et collectif
- Légère pratique corporelle

Intervenant

Sylvie Rouger, psychologue clinicienne, thérapeute psycho corporel, formatrice, Nantes

Durée

6 jours, soit 21 heures de formation par groupe,



Manager sans s'épuiser - MODULE d'Approfondissement

Objectifs

Développer des stratégies pour se dégager du stress et préserver la qualité de son engagement

Formuler des manières concrètes pour se ressourcer et se préserver de l'usure professionnelle

Stimuler la dynamique de l'entraide au sein de l'équipe des responsables

Contenu de la journée de perfectionnement

- Evaluation des actions et attitudes déployées en 1 an suite à la formation de 6 jours "manager sans s'épuiser".
- Rappel et enrichissement des notions clés de la prévention de l'épuisement professionnel.
- Entraînement aux outils de l'intelligence émotionnelle appliquée au management.
- De l'équipe énergétivore à l'équipe fonctionnelle

Pré requis

La formation alterne apports théoriques, travail sur soi, et légère pratique corporelle. Il est nécessaire pour y participer d'accepter de s'exprimer en groupe et de se remettre en question et avoir participé à la session initiale de 6 jours.

Public concerné

Des cadres de direction et cadres intermédiaires

Nombre de stagiaires

12 stagiaires par groupe maximum

Méthodes pédagogiques

- Apports de connaissances avec application pratiques
- Alternance de travail individuel et collectif
- Légère pratique corporelle

Intervenant

Sylvie Rouger, psychologue clinicienne, thérapeute psycho corporel, formatrice, Nantes

Durée

1 jour, soit 7 heures de formation par groupe,