



## Devenir un Mindful Manager

### Public concerné

Tout public exposé à des situations émotionnellement exigeantes dans le cadre de son activité professionnelle

### Pré-requis

Volontariat

### Dates, durée et lieu

Les 22 et 23 février 2018

2 jours (14 heures) à Strasbourg

### Tarif

Inter : 620,00 € HT par participant

Intra : 2 200,00 HT par session

### Objectifs de la formation

- Comprendre et appliquer les principes de la Mindfulness pour gagner en sérénité
- Développer ses compétences cognitives et émotionnelles
- Intégrer la pleine conscience dans ses pratiques managériales
- Evoluer vers un leadership positif et inspirant pour ses équipes

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

### Formation animée par

Isabelle HORNECKER, psychologue du travail, coach certifiée, praticienne en Psychologie Positive certifiée, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)

### Programme de la formation

*Le management entre dans une nouvelle ère : le Mindful Management, basé sur la bienveillance envers soi et envers les autres. Si la recherche de la performance n'est pas son objectif premier, les études montrent que celle-ci est accrue par la pratique d'un management plus serein grâce aux apports de la pleine conscience et de la psychologie positive.*

#### 1. Comprendre les mécanismes de la Mindfulness

- Les processus en œuvre dans le stress et les apports de la Mindfulness
- Les bénéfices de la pratique régulière de la méditation de pleine conscience sur le stress, la régulation des émotions, les capacités cognitives
- L'initiation à la méditation et exercices de pleine conscience

#### 2. Intégrer la pleine conscience dans son management

- L'identification des automatismes en termes de schémas de pensée, de réactions émotionnelles et de comportements
- Répondre aux situations au lieu de réagir par habitude
- L'amélioration de la présence à autrui
- La régulation des émotions des collaborateurs

#### 3. Intégrer une dimension éthique dans son management

- Auto-diagnostic des valeurs et des besoins
- La décentration pour gérer les situations de communication délicates
- La préparation des échanges difficiles

#### 4. Adopter un leadership positif

- Les fondements et bienfaits de la psychologie positive
- Piloter son équipe en s'appuyant sur ses forces

#### 5. Elaborer un plan d'action personnalisé

- Etablissement d'un programme d'exercices à réaliser au quotidien pour ancrer les bénéfices de la formation