



Devenir un Mindful Manager

Public concerné

Managers, dirigeants, responsables RH

Pré-requis

Volontariat

Durée et lieu

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