

PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE MANAGER (et donc de son équipe)

La hausse de l'inobservance des arrêts maladie par les managers en 2019, ajouté au fait qu'en 2020, première historique, le taux d'arrêt de travail a été supérieur chez les managers par rapport aux non-managers, alertent fortement sur l'état de santé des managers et sur leur capacité à prendre soin d'eux. Pourtant, la crise sanitaire n'a fait que renforcer le fait que le manager était un acteur clé de soutien pour ses équipes.

Cette formation a pour vocation d'apprendre aux managers à prendre soin d'eux afin, d'une part préserver leur santé mentale et physique, et d'autre part optimiser l'accompagnement au sein de leur équipe.

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître afin d'identifier ses propres limites dans l'accompagnement
- Savoir organiser le passage à l'action pour développer ses propres ressources
- S'approprier les outils d'affirmation de soi

Public concerné

Managers (débutants ou non)

Prérequis

Aucun

Positionnement des stagiaires dans la formation

Un tour de table est proposé par l'intervenant afin que chacun des participants puisse expliciter ses attentes vis-à-vis de la formation

Un test de positionnement sera proposé aux stagiaires en début de formation afin qu'ils puissent s'auto évaluer par rapport aux objectifs visés.

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Durée de la formation

2 journées de 7 heures.

En présentiel, la formation aura lieu sur deux fois une journée, espacées de quelques semaines permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

Modalités et délai d'accès

Pour vous inscrire et/ou pour plus de renseignements concernant le contenu ou les sessions, merci de contacter Sophie Morin par mail à l'adresse sophiemorinconseils@gmail.com, en précisant le nom de votre entreprise ainsi que le contexte de votre demande.

Le délai d'accès est d'environ 3 semaines, sous réserve de concordance des agendas respectifs.

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Merci de consulter en amont notre [livret d'accueil](#).

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter par mail sophiemorinconseils@gmail.com, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Mieux se connaître

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Identifier ses besoins, ses forces, ses moteurs
- Connaître son fonctionnement en termes de « messages contraignants »
- Identifier ses signes de « surchauffe »

=> *Mise en situation : jeu de cartes « prendre soin de soi »*

Développer ses ressources

- Être en accord avec ses valeurs
- (Re)trouver un sens dans son travail
- Savoir se fixer ses propres objectifs pour ne pas se sentir dépassé(e)
- S'appuyer sur ses réussites
- La méditation, la respiration et la relaxation comme outils d'ancrage

=> *Mise en situation : séances de respiration, de cohérence cardiaque et de méditation*

L'affirmation de soi pour poser le cadre et ses limites

- Apprendre à dire non
- Apprendre à faire un feedback constructif
- Rebondir face aux critiques et s'appliquer le droit à l'erreur
- Accepter les compliments pour renforcer la confiance en soi

=> *Mise en situation : jeux de rôle d'affirmation de soi*

Elaboration d'un plan d'action personnalisé

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation.

Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un test d'autoévaluation.

Tarifs

Le coût de la formation en intra-entreprise est de 2400 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement par vos OPCO.