

L'ÉPUISEMENT DU DIRIGEANT



Les responsables, managers, DRH et dirigeants occupent des postes à haute teneur en stress. Ils sont souvent ceux qui souffrent le plus des problématiques d'épuisement alors même que leur fonction les empêche de prendre en considération cette fatigue dangereuse.

Avec ce module les responsables pourront apprendre et maîtriser les critères significatifs de l'épuisement qui les guettent. Ils apprendront ensuite comment manœuvrer dans un contexte tendu sans se nuire.

La clé : mieux connaître ses limites pour mieux communiquer avec ses équipes et ainsi éviter le turn over.

Responsable pédagogique



Caroline Grovalet, Directrice du développement formation Médico-Social



Durée

14 heures
2 jours



Lieu

Présentiel ou
Distanciel



Public

Manager - Chef de service -
Chef de secteur - Responsable et
responsable adjoint - DRH -
Chef d'entreprise



Prérequis des apprenants

Aucun



Pré-requis technique

Salle spacieuse pouvant accueillir
10 personnes



Matériel requis

Un ordinateur et une bonne
connexion internet



Formateurs

Sophrologue



Format

Formation en présentiel
Capacité d'accueil :
Entre 6 et 10 apprenants



Objectifs de la formation :

- Déchiffrer les mécanismes du stress et ses méthodes de régulations personnelles
- Acquérir des outils pour se prémunir du stress « poison » pour qu'il ne nous nuise pas
- Adapter son management d'équipe pour que la pression du dirigeant ne soit pas transférée aux collaborateurs
- Gérer ses émotions dans la durée (cas de crise et phases de répit)



Moyens pédagogiques :

- Support pédagogique
- Facilitateur d'expression
- Temps de dialogues en groupe pour un partage d'expériences croisées
- Baromètre de l'état général
- Jeux de créativité collective sur Post-It et avec gommettes
- Audio de relaxation remis aux apprenants suite à la pratique

Modalités d'évaluation :

- Echanges/questions-réponses
- Quiz évaluation
- Mise en situation professionnelle
- Evaluation atteintes des objectifs pédagogiques en fin de formation
- Evaluation de satisfaction



Intervenant :

Intervenant : Consultante formatrice spécialiste en conditions de vie au travail et en sophrologie

La pédagogie sera participative, basée sur l'échange et l'analyse des situations individuelles.



Accessibilité :

Nous consulter en cas de personnes en situation de handicap souhaitant participer à cette formation



Tarifification :

Tarif : **420 €** par apprenant Net de taxes

Besoin d'adapter cette formation à vos besoins ? N'hésitez pas à nous contacter afin d'obtenir un devis sur mesure !



Modalités et délais d'accès :

La formation vous intéresse ? Contactez-nous !

Un **entretien avec la directrice pédagogique** sera planifié afin **définir et de clarifier vos besoins** de formation.

Un **devis personnalisé** vous sera par la suite adressé. Après réception du devis signé, nous nous engageons à planifier votre formation sous un délai de deux mois minimum



Caroline GROVALET,
Directrice du développement
formation MédiCo-Social



cgrovalet@autonomii.fr



07.82.93.32.51