

Les techniques d'auto-coaching pour manager

Présentiel et distanciel



Objectifs pédagogiques

- Mieux communiquer en situation difficile
- Gérer son temps pour gagner en efficacité
- Améliorer son intelligence émotionnelle
- Évaluer son niveau de stress et s'entraîner à mieux le réguler
- Utiliser des outils concrets pour améliorer le bien-être du manager.



Programme

Les bases de la communication

- Les bases de la communication verbale et non verbale
- Ecoute active, le vocabulaire, reformulation
- Les 4 C : Contact, Connaître, Co-construire, Conclure
- Outils d'auto-coaching : OSBD un outil de la CNV, le test PAE et la communication assertive.

La gestion du temps

- Évaluation de l'utilisation de son temps, identifier les pollueurs de temps
- Focalisation et concentration : créer les conditions idéales
- Outils d'auto-coaching : Déléguer avec efficacité, planification optimisée, loi de Pareto 20-80 dans le management.

Les émotions

- Les émotions et leurs conséquences
- Le vocabulaire des émotions et leur dégradé
- Quel est mon style émotionnel ? Mes points d'amélioration et mes points forts
- L'intelligence émotionnelle : les 4 grandes compétences de l'intelligence émotionnelle : Identifier - Comprendre - Exprimer - Réguler
- Technique de gestion des émotions : Reprogrammation cognitive et méthode STOP, Conditionnement émotionnel et technique PNL d'ancrage.

La gestion du stress

- Les mécanismes du stress
- Comprendre sa façon de réagir en situation complexe ou de stress.
- Test style comportemental en situation de stress et relations difficiles
- Outils de gestion du stress : 3-6-5 cohérence cardiaque, médiation en pleine conscience.



Evaluation & fin de formation

- L'évaluation des acquis
- Evaluation de l'amélioration des pratiques professionnelles
- Evaluation de la satisfaction
- Attestation de fin de formation.



Intervenante

- Diététicienne-Nutritionniste
- Coach certifiée RNCP II
- Facilitatrice en méditation professionnelle
- 7 ans d'expérience managériale
- Formatrice.

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Réflexion - Travaux personnels et en groupe
- Pratique d'exercices de gestion des émotions et du stress
- Discussions - débats autour de situations professionnelles

Méthodes pédagogiques

Méthode pédagogique interactive, pédagogie inversée sollicitant la participation des stagiaires et faisant appel à leur expérience et leur vécu.

Durée de la formation

14 heures - 2 jours consécutifs ou non consécutifs

Public concerné

Manager de structure médico-sociale

Prérequis

Aucun

Participant(e)s

12 personnes

Formation adaptée et accessible aux personnes en situation de handicap

Contact

22 rue de la Donelière
35000 RENNES
contact@medo-presta.com
Tel : 02 99 63 55 55

[Inscription](#)
[PDF de la fiche](#)
