



Formation : Conjuguer performance & bien-être... ...tout en gérant ses priorités!

Objectif

- Savoir reconnaître ses sources de stress
- Identifier et intégrer des méthodes et des outils
- Elaborer à long terme sa nouvelle organisation : individuelle et collective

Public

- Managers
- Tous publics

Prérequis

- ✓ Aucun

Méthodes pédagogiques

- Les méthodes pédagogiques privilégient largement les expériences concrètes et les réalités d'entreprise.
- Projection d'un support d'animation, supports numériques envoyé aux stagiaires, cas concrets, ludo-pédagogie, jeux de rôles et exercices d'intersession en co-coaching
- Fonctionnalités interactives de Zoom / Square Meeting
- Réflexivité et Carnet de bord remis aux stagiaires



Modalités d'évaluation

1. Evaluation « à chaud » en fin de formation
2. Evaluation à 2 mois après l'action de formation : entretien avec le donneur d'ordre
3. Evaluation « à froid » (3-4 mois) du donneur d'ordre sur la base d'un questionnaire qualité



Contenu de la formation



Séquence d'introduction : Test et recommandations pour la prise en main de l'outil de visio-conférence

I. Se connaître et repérer ses stressseurs

- Découvrir les sources de stress personnelles et professionnelles
- Connaître son rythme biologique

II. Adapter les méthodes et outils

- Distinguer l'important et l'essentiel
- Etablir son portefeuille d'activité et son tableau de bord
- Séquencer son temps et optimiser son efficience

III. Identifier les profils de ses collaborateurs

- Identifier les préférences comportementales de ses collaborateurs
- Identifier les facteurs de motivation de chacun
- Cartographier les profils de son équipe pour les accompagner dans l'autonomie et une délégation efficace

IV. Apprendre à partir d'une situation concrète partagée en groupe

- Choisir une situation concrète, la partager en groupe en Codéveloppement Managérial
- Consultation : partages d'expériences, pistes, idées, ressources
- Plan d'action
- Debriefing par les stagiaires sur le déroulé de la séquence et les apprentissages de chacun

Attestation de fin de formation

Durée : 14 heures en plutôt en présentiel

Tarif : devis sur demande

Dates et lieu : dates sur demande

Formatrices :

- Béatrice PFLIEGER, Consultante et formatrice spécialisée en Management et développement commercial
- Florence PUJADE, consultante formatrice, coach certifié, spécialisée en Management et Coopération

Site web : <http://www.coressources.fr>

Adresse mail : contact@coressources.fr

Téléphone : 06 85 46 98 85 / 06 85 07 82 34

CoRessources est portée par Cadres en Mission Lyon :

<https://www.cadresenmission.com/societe-portage-rhone-alpes/lyon/>

