

MANAGEMENT & STABILITE EMOTIONNELLE

Christian Nicolaÿ : Depuis plus de 20 ans, je forme et j'accompagne des personnes qui souhaite gagner les compétitions de leur vie, et, le fait de les voir réussir sont mes médailles et mes sources de motivation quel que soit le niveau de performance. La satisfaction de mes clients est une priorité professionnelle.

Vivre dans un équilibre vie personnelle et vie personnelle avec confiance, plaisir et énergie.

OBJECTIFS

- Savoir identifier et reconnaître ses indicateurs personnels (indicateurs physiques, mentaux, émotionnels et relationnels)
- Développer la maîtrise de soi et la relation aux autres sans et sous pression
- Savoir mettre en application les enseignements et s'entraîner au quotidien pour intégrer les compétences
- Savoir s'auto-évaluer et évaluer son équipe pour mesurer l'évolution de sa progression et mesurer les écarts de perception
- Déployer la démarche d'amélioration continue et d'apprentissage permanent pour soi et son équipe
- Savoir se manager pour devenir un exemple
- Acquérir la maîtrise personnelle de gestion des pressions et des imprévus avant qu'ils ne se transforment en stress négatif
- Connaître les attitudes mentales qui conduisent à la réussite personnelle et professionnelle
- Savoir communiquer en toute confiance, plaisir et calme

Voici quelques exemples de compétences de façon plus détaillée :

1 – Les compétences comportementales individuelles : sans et sous pression

- Devenir conscient de l'influence de notre comportement sur notre efficacité personnelle et celle de l'équipe
- Prendre conscience de nos représentations mentales (attitudes et croyances) qui sont autant de freins ou de moteurs du changement,
- Savoir se manager pour mieux gérer son stress, et celui des autres : développer sa concentration, maîtriser ses pensées négatives, gérer ses émotions et contrôler son comportement,
- Développer la capacité de mettre son énergie et son comportement au service de l'équipe et du client,
- Incarner les valeurs de l'entreprise par un comportement exemplaire pour soi et face aux membres de l'équipe, le respect de l'écoute, la tolérance, être responsable et autonome.
- Incarner les objectifs et les projets de développement de la société

2 – Les compétences relationnelles :

- Savoir être plus disponible pour une meilleure qualité relationnelle et d'écoute envers les membres de son équipe et du comité de direction (dont l'écoute active)
- Travailler dans le sens de l'intérêt mutuel et rechercher les compromis
- Respecter les règles de communication définies ensemble
- Avoir conscience de l'importance de la communication non-verbale dans la relation avec les membres de l'équipe.
- Savoir participer et contribuer à des échanges porteurs de valeur ajoutée
- Adapter son comportement vers un cadre de référence commun

3 – Les compétences fondamentales de l'équipe : développer l'aptitude à travailler ensemble

- Apprendre à rentrer dans un processus collectif d'apprentissage permanent et d'amélioration continue, orienté vers la réussite des projets, la satisfaction du groupe et la motivation des équipes
- Savoir impulser la création d'un langage, de comportements, de compétences relationnelles et de fonctionnement communs
- Savoir installer une dynamique du debriefing et du feed-back
- Bien communiquer ensemble et se rendre disponible,
- Savoir partager l'information et les expériences,
- Optimiser l'interaction entre le manager, l'équipe et chacun de ses membres,
- Confirmer l'importance des relations transverses et du respect des processus communs dans l'intérêt de l'efficacité collective
- Développer de la complicité « de jeu » ensemble pour atteindre vos objectifs de développement et en toute autonomie

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 :

I – Introduction & feed back questionnaire

II - L'état de performance intérieur (EPI)

- Définition
- Les 5 éléments de l'EPI
- EPI et intelligence émotionnelle

II – Le management par l'exemple : il n'y a pas d'efficacité et de performance collective sans performance individuelle

La stabilité émotionnelle

S'exprime par une attitude mentale qui crée un état intérieur de confiance, de plaisir et de calme même et surtout en situation de pression, d'enjeu, de changement ou/et de crise. Cet état intérieur se perçoit au travers de nos postures corporelles, dans notre façon de bouger et d'agir.

- Définition et critères
- Comprendre les liens étroits entre le corps, les émotions et le mental

1 – La synergie « Mental – Émotions – Corps »

La stabilité émotionnelle s'exprime par une attitude mentale qui crée un état d'intérieur de confiance, de plaisir, de calme même et surtout en situation sous pression. Cet état intérieur se perçoit au travers de nos postures corporelles, dans notre façon de bouger et d'agir.

- Définition et critères
- Comprendre les liens étroits entre le corps et les émotions et le mental.

2 – L'intelligence de perception : la position d'observateur de soi

C'est la compétence de base qui va vous permettre de développer toutes vos autres compétences. C'est grâce à elle que vous apprendrez à vous observer de façon lucide pour mieux repérer les interférences intérieures qui vous empêchent d'utiliser l'ensemble de votre potentiel de réussite.

- Définition
- La position « méta »

III – L'art de la concentration

Cette compétence nous assure de rester concentré dans le présent, en toutes circonstances, et ainsi, de conduire en toute conscience et sans fatigue, nos actions.

- Définition
 - Apprendre à se concentrer et à y rester : le développement de son attention
 - La gestion des pertes de concentration
 - Découvrir la puissance de l'instant présent : « Ici et maintenant » pour intégrer l'espace et le temps comme support d'efficacité
 - S'entraîner à vivre cet instant présent et ressentir les bienfaits
- + exercice de mise en situation, apprentissage de la concentration

Jour 1 - Après-midi - Titre – Éléments clés - approche pédagogique

IV – L'intelligence corporelle :

Le corps se perçoit par notre façon de nous tenir, de bouger et de nous exprimer.

Ce sont nos postures corporelles. Celles-ci peuvent aussi bien nous être bénéfiques que nuisibles sans que nous en ayons conscience. Elles sont le reflet de notre état d'esprit du moment. Nous les adoptons de façon spontanée sans y réfléchir ou y faire attention.

Or, le corps est la première voie d'accès à la maîtrise du stress et à la prévention des risques psycho-sociaux. Il est non seulement indispensable de l'écouter mais aussi de savoir le ménager et d'en prendre soin.

• Connaître les différentes postures corporelles :

- Mobiliser et libérer son énergie, son charisme et son pouvoir d'influence
- Être présent dans son corps pour être disponible et présent dans la relation à l'autre

• La communication non-verbale : savoir utiliser son corps pour mieux communiquer

- L'impact de la communication non-verbale

Dans une équipe, on ne mesure jamais assez à quel point les comportements sont observés et interprétés au travers du langage non-verbal. Dans ce chapitre, nous découvrirons l'impact de la communication non-verbale sur nos interlocuteurs et leur niveau de performance.

o Comment ne pas exporter son stress négatif ?

o Comment devenir un partenaire d'équipe calme, confiant et porteur de valeur ajoutée ?

• **La respiration :**

La respiration illustre les modifications qui interviennent aussi bien sur le mental que sur le corps. Elle est le miroir des émotions.

- Les principes de la cohérence cardiaque

- Qu'est-ce qu'une respiration juste ?

- Comment mettre en application dans son quotidien ?

- La respiration anti-stress, relaxante et d'endormissement

Exercice de respiration : test + cohérence cardiaque

Exercice en équipe pour une mise en application ensemble.

Debriefing et partage des enseignements

Jour 2 - Matinée - Titre – Eléments clés - approche pédagogique

V – L'attitude mentale : Développer sa stabilité émotionnelle et son aisance intérieure

Notre attitude mentale détermine notre capacité à passer de la peur à la confiance. En effet, sous pression d'obligation de résultat, l'attitude mentale l'emporte toujours sur le quotient intellectuel, l'habileté technique et physique. Les seuls obstacles à la réalisation de notre objectif sont les limites que nous nous imposons.

- Savoir repérer son dialogue intérieur et comprendre les incidences sur les actes et comportements

- Être capable de repérer son attitude mentale pour la maîtriser

• **La règle des 4R :**

- Retrouver sa concentration après une dispersion

- Contrôler ses pensées négatives

- Gérer ses émotions

- Faire face à l'énerverment et à l'agressivité d'une personne, aux perturbations venant de son environnement

Exercice de la poutre pour mise en application et introduction de l'entraînement

Jour 2 - Après-midi - Titre – Eléments clés - approche pédagogique

L'entraînement au quotidien

L'objectif de l'entraînement est d'inciter les participants à répéter, dans leur quotidien, les compétences fondamentales apprises en formation pour réduire les écarts identifiés et les intégrer de façon spontanée dans leurs habitudes professionnelles. Il ne s'agit pas de prendre du temps supplémentaire dans ses journées déjà bien chargées, mais d'intégrer cet entraînement dans les activités les plus courantes.

- Planifier et structurer une stratégie d'entraînement

- Comment intégrer l'entraînement dans la réalité quotidienne

- Savoir définir des objectifs de progrès

- Savoir vous y tenir malgré les pressions

- Savoir faire des bilans

Mise en situation en équipe

Debriefing et partage

PRE REQUIS :

Pas de prérequis

DUREE : 2 jours – 14 heures

Public visé : 8 à 10 personnes

Dirigeants d'entreprise, managers d'équipe, directeurs de Business Unit, chefs de projets

METHODE PEDAGOGIQUE

La théorie est illustrée par des exercices de mise en situation prenant appui sur les stratégies de préparation physique et mentales des sportifs de haut niveau et leur transfert dans la vie quotidienne. Les stagiaires disposent d'un processus de formation étudié pour les mettre en situation, des ateliers et exercices pédagogiques adaptés aux enseignements et à l'apprentissage. La métaphore sportive est utilisée comme outil de prise de conscience de l'impact du mental sur notre bien-être et notre efficacité. La préparation mentale des sportifs de haut niveau vise à « se muscler » mentalement pour résister aux pressions de toutes sortes. Elle permet de réduire au maximum tout ce qui nous perturbe son bien-être et l'expression de son potentiel.

Elle renforce les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux d'adaptation aux situations. A l'issue de cette formation, les stagiaires repartent avec une méthodologie d'entraînement que vous pourrez intégrer à votre quotidien pour améliorer votre résistance aux pressions et votre efficacité professionnelle.

Salle spacieuse pour les exercices individuels et collectifs. Nécessité de faire passer un

Bastaing de 3 à 4 m de long (amené par le consultant)

Videoprojection et ordinateur

Marqueurs et Paper board (2 idéalement)

Post-it

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.