

Manager et collaborer en situation complexe

Présentation de la formation

Créée et animée par Sandrine RICHARD
Groupe SWÂME



MANAGER ET COLLABORER EN SITUATION COMPLEXE



Copyright © Janvier 2024 Groupe SWÂME
www.groupe-swame.fr

Sans limitation des droits d'auteur énoncés ci-dessus, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou introduite dans un système de recherche d'information ou transmise, sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation préalable du propriétaire du droit d'auteur de ce manuel.

Sandrine RICHARD

Parcours

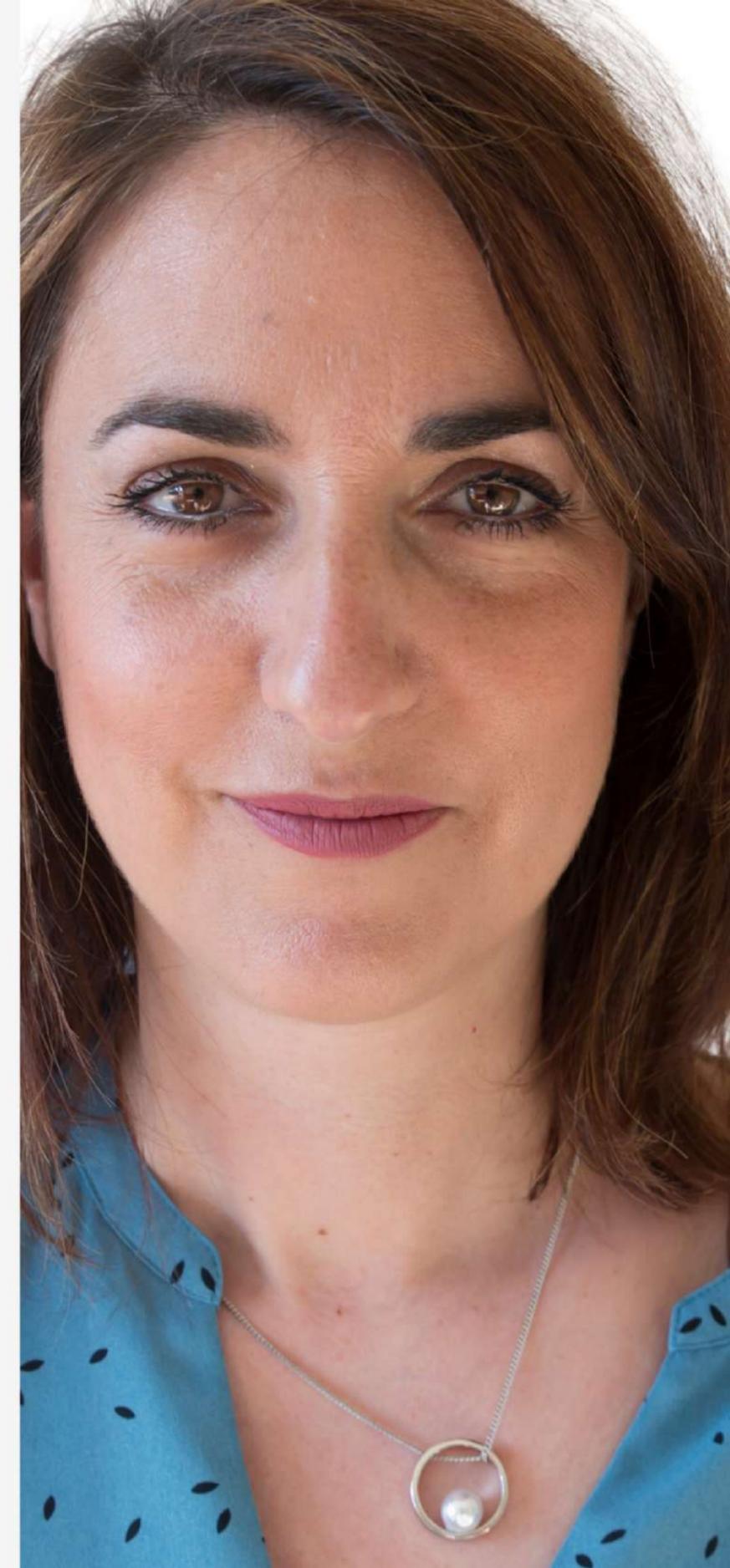
- Directrice d'un établissement artistique
- Consultante en bilans de compétences
- Formatrice en techniques de communication
- Coaching théâtre en milieu carcéral et hôpital psychiatrique
- Enseignante artistique
- Comédienne dans des pièces à succès
- Prix de la SACEM : meilleur auteur-compositeur-interprète
- Titulaire du D.E. Musiques Actuelles Amplifiées spécialité Chanson

Préparation mentale

- Coach certifiée RNCP1 (2015)
- Formatrice certifiée en techniques de communication (forme des PDG à la prise de parole en public)
- Certifiée Modèle DISC 4Colors®
- Accompagne les entrepreneurs et salariés dans leurs projets de transition et de croissance
- A accompagné des dizaines de candidats dans leur réussite aux examens
- Formée au Qi Gong et à la PNL

Présidente de l'organisme de formation Swâme

Sandrine accompagne les individus à performer lors de leurs prestations orales (media-training), les artistes (auditions, concerts) et forme les salariés aux techniques de communication (prise de parole en public, relation client, communication inter et intra entreprise) et aux risques psychosociaux (gestion du stress, prévention du burn-out).



Manager et collaborer en situation complexe

Contexte

Le monde a changé et avec la crise, les enjeux de l'entreprise demandent une agilité permanente, ce qui peut être source de stress pour beaucoup de collaborateurs.

Même si le stress fait partie intégrante de nos vies, le monde professionnel en est parfois le paroxysme. En effet, celui-ci a un impact considérable tant en terme de détresse humaine que d'entrave à la performance économique.

Il s'agira donc de permettre une appréhension cognitive de son environnement de travail tant en terme de relations humaines que d'organisation stratégique, afin de retrouver une écologie interne qui puisse nourrir la motivation et l'expression du plein potentiel de tous.

Manager et collaborer en situation complexe

Vision

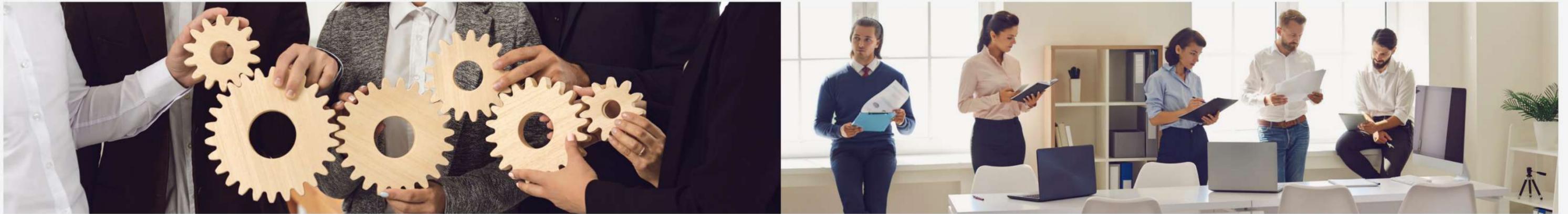
Une mauvaise communication résultant de la non gestion des émotions est une des premières conséquences d'un stress non régulé.

Celle-ci étant multifactorielle, il s'agira de comprendre les mécanismes du stress dans un premier temps, puis d'acquérir des techniques de régulation et enfin, de développer le savoir-faire (en terme de communication) et le savoir-être, nécessaires à des relations de qualité.

D'autre part, la surcharge de travail et la gestion des urgences étant vécues comme une grande source de stress, il s'agira d'acquérir les réflexes, méthodes et outils permettant une optimisation du temps de travail.

En outre, une meilleure appréhension de son stress personnel permettra une harmonisation de l'ambiance de travail et participera donc activement à la prévention des risques psycho-sociaux.

La formation



Durée

2 jours (14 heures)

Pédagogie

La méthode impliquante active sera privilégiée : points d'échanges, mises en situation, étude de cas, échanges de pratiques entre pairs, QCM, plan d'action personnel, autodiagnostic.

Public visé

Toute personne amenée à animer et diriger une équipe.

Objectifs

À l'issue de cette formation, vous serez capable :



Objectif 1

de reconnaître les signaux d'alarme du stress, d'identifier ses déclencheurs personnels de stress et d'évaluer son niveau de stress.



Objectif 2

de rester cohérent avec ses valeurs et ses besoins, et de dédramatiser les situations de stress émotionnel en milieu professionnel



Objectif 3

de s'organiser efficacement pour faire face aux situations complexes, d'anticiper les défis professionnels, et de trouver des ressources internes pour agir positivement



Objectif 4

d'utiliser des outils pratiques de gestion du stress et de la communication pour améliorer ses interactions professionnelles dans des environnements difficiles

Programme

Diagnostic du Stress

- Qu'est-ce-que le stress ?
- Causes et conséquences du stress
- Repérer les signaux d'alarmes
- Identifier les déclencheurs
- Evaluer son niveau de stress

Agir pour garder le contrôle

- S'organiser pour ne plus subir
- Apprendre à anticiper
- Trouver des ressources au quotidien
- Agir positivement

Comprendre les émotions pour les réguler en situation professionnelle

- Emotions : définition et fonctionnement cérébral
- Accueil et transformation de ses émotions
- Rester cohérent avec ses valeurs et ses besoins
- Dédramatiser les situations de stress

Outils et techniques de gestion en situations complexes

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Revenir au présent
- Repérer et analyser ses distorsions cognitives
- Apprendre à mieux communiquer : des relations de qualité

Pré-requis

- ✓ Comprendre et parler le français
 - ✓ Disposer d'un ordinateur connecté et/ou d'un smartphone connecté à internet
 - ✓ Les prérequis sont validés par un entretien téléphonique préalable à la formation entre le stagiaire et le formateur visé par la direction pédagogique ou qualité de SWÂME.
-



Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

Evaluation et sanction

QCM

À la fin de chaque module

Contrôle continu

Une évaluation formative aura lieu tout au long de la formation (travaux pratiques, tests, questionnaire)

Sanction

Un certificat de réalisation et une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques, seront délivrés à chaque participant à l'issue de la formation

Les modalités



Horaires en présentiel

2 jours (14 heures)
Matin : 9h00 – 12h30
Après-midi : 14h00 – 18h00

Modalités d'inscription

6 à 12 personnes maximum par session

Tarifs



INTER	INTRA
1599€ TTC par personne	4899€ TTC par groupe de 12 personnes maximum
En présentiel	Mise à disposition d'une salle au sein de vos locaux, avec table et chaises Un paperboard et un vidéoprojecteur
Frais de déplacements, repas et hébergement en supplément	

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

Contactez-nous

Numéros de téléphone

06 63 76 92 39

06 72 88 01 53

Adresse e-mail

contact@groupe-swame.fr

Site internet

www.groupe-swame.fr

