DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE DIRIGEANT

FORMATION COURTE - EFFICACITÉ PRO

SE MANAGER SOI-MÊME POUR PRÉVENIR LE STRESS

Dans le monde professionnel d'aujourd'hui, les pressions qui pèsent sur les épaules des chefs d'entreprises sont autant de facteurs qui peuvent générer de l'insécurité, de la fatigue, de l'anxiété, ou du mal être.
Cette formation est un temps de prise de recul qui permet d'identifier les mécanismes de pression au travail. Chacun pourra y trouver des outils utiles au quotidien pour prévenir et faire face au stress professionnel.

OBJECTIFS

- Reconnaître l'impact de sa bonne santé et de son énergie sur son activité professionnelle
- Développer sa capacité à prévenir et gérer son stress
- Expérimenter une prise de recul sur sa pratique professionnelle

PRÉREQUIS

Maîtriser le socle de connaissances de base

PUBLIC

Chef d'entreprise artisanale
Conjoint collaborateur
Associé

DURÉE

1 jour : 7 heures

INTERVENANT

Formateur Consultant Coach expert en Management, Efficacité Professionnelle et en Communication ayant une grande connaissance du milieu de l'artisanat

DATES ET LIEUX

CMA Schiltigheim: 6 avril 2018
CMA Mulhouse : 24 janvier 2018

TARIF

210 €
Se renseigner sur les possibilités de prise en charge auprès de nos conseillères en formation

CONTACTS

Conseillères en formation :

- **BAS-RHIN**
  Angélique DIEUAIDE
  03 88 19 79 18
  infofc67@cm-alsace.fr
- **HAUT-RHIN**
  Agnès LUSTENBERGER
  03 89 20 84 55
  infofc68@cm-alsace.fr

Chambre de Métiers d'Alsace

SE MANAGER SOI-MÊME POUR PRÉVENIR LE STRESS

PROGRAMME

1. Diriger : et s'il s'agissait, avant tout, de se diriger soi-même ?

- qu'est-ce que se manager soi-même ?
- manager l'activité, les associés, les clients, les fournisseurs, l'équipe, l'individu, les changements
- mieux se connaître en découvrant ses "drivers"

2. Stress ou no stress

- analyser, accepter et s'adapter au stress: stratégie Triple A
- identifier ses propres facteurs de stress
- prendre conscience de l'impact du stress sur soi, sa santé et les autres
- différencier la fatigue du burn out
- différencier souci et anxiété
- différencier stress positif et stress destructeur

3. Manager sa PME : son Physique son Mental son Émotionnel :

- physique : réfléchir à son état physique et son niveau d'énergie
- mental : identifier ces "petites voix" mentales, croyances ressources et croyances limitantes
- émotionnel : prendre soin de ses émotions

4. Accueillir la réalité :

- sortir de la "caverne"
- ne pas confondre carte et territoire
- distinguer les faits, les opinions et les ressentis
- déjouer les pièges de l'ego : quand la relation à soi détermine la relation aux autres et à la vie

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel
Auto diagnostics
Apports théoriques brefs et concrets
Échanges interactifs entre participants
Exercices de gestion du stress et relaxation

ÉVALUATION

Remise d'une attestation individuelle de formation
Questionnaire de satisfaction en fin de stage