



Mathys Conseil
Formation & Coaching

Manager : connais-toi toi-même

GESTION MENTALE DANS LES SITUATIONS DE DÉPASSEMENT DE SOI

23
juin
2023

Une formation pour adapter et maîtriser son management d'équipe en contexte dégradé (stress, aléa, multi-tâches, pression, conflit).

- Communiquer avec diplomatie et bienveillance
- Rester lucide et concentré
- Rebondir avec souplesse
- Accueillir et utiliser ses émotions
- S'épanouir et réduire son stress

CO-ANIMÉ PAR 2 EXPERTS



Nicolas Scohy, coach, médiateur, consultant en management et en gestion de conflit, philosophe de formation



Docteur Sepehr Zarrine, conférencier, formateur, chirurgien-dentiste spécialisé en implantologie, champion du monde de boxe thaïlandaise

07 86 31 82 08



carolinescohy@mathys-conseil.com



Paris



Objectifs pédagogiques

- Apprendre à repousser ses limites en **s'épanouissant** et en se connaissant mieux.
- Identifier les situations **sources de stress** et leur incidence sur vos capacités d'adaptation.
- Identifier les émotions spécifiques induites par la fonction de manager, comprendre leur impact sur votre motivation, votre énergie, votre aptitude **à prendre du recul**.
- Comprendre comment gérer, **accueillir et utiliser vos émotions** afin de rebondir, de rester concentré, et de préserver le lien avec vos équipes.
- Rester maître de soi, concentré **et diplomate** dans sa communication dans les situations extrêmes (fatigue, conflit, pression, dépassement de soi, saturation ...).
- Faire **un pas de côté** pour se sentir moins seul, créer un lien positif dans un contexte de stress, transformer le négatif en positif.

De multiples apports simultanés



TECHNIQUES DE
MANAGEMENT ET DE
NÉGOCIATION
AVANCÉES



PRÉPARATION
MENTALE DE
SPORTIFS DE HAUT
NIVEAU
-
EXPÉRIENCE DE LA
COMPÉTITION ET DU
COMBAT



ÉCLAIRAGE DES
NEUROSCIENCES ET
DE LA PHILOSOPHIE
SUR LE
FONCTIONNEMENT
MENTAL EN
SITUATION DE
STRESS



RETOURS
D'EXPÉRIENCE SUR
DES CHIRURGIES
LOURDES

Retours
d'expérience

Echanges
interactifs et
convivialité

Outils utilisables
après la formation

Déroulé détaillé de la journée

8H30: ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Préserver sa motivation, sa concentration et son énergie : parlons de vous ...

- Ce que nous investissons dans notre mission, consciemment et inconsciemment.
- Ce qui se passe quand nous travaillons sous pression, en mode multi-tâche, ou que les choses nous résistent et ne se passent pas comme prévu, les postures mentales piégeantes, ce qui nous épuise nerveusement et moralement.
- Comment notre cerveau fonctionne quand la charge mentale devient trop importante : attention et émotions, facteurs de concentration et facteurs de déstabilisation.
- Stress positif et négatif et dialogue interne.
- Switch multi-tâches, passer d'un conflit à une réunion.
- Retours d'expérience:
 - en compétition
 - dans une chirurgie lourde
 - lorsqu'il faut reprioriser des tâches pour absorber un aléa dans un contexte de pression

Aidez votre cerveau à vous aider (techniques mentales et neurosciences) : reconcentrez-vous, activez le circuit de la récompense et rebondissez, dépassez les blocages et les ruminations anxieuses, savoir quand se relâcher, quand aller jusqu'au bout, intégrer l'erreur pour avancer...

Maîtriser sa communication : parlons de votre lien avec vos équipes en contexte sensible

- Les attentes et les représentations des équipes à votre égard.
- Les effets de groupe, positifs et négatifs. Les demandes paradoxales émanant des équipes.
- Les facteurs de distorsion dans la communication en équipe (interprétations, ragots, propos rapportés, non-dits ...). Les effets du stress sur la communication de vos collaborateurs, et sur votre propre communication.
- Retours d'expériences
 - Le combat en compétition
 - La gestion de l'agression inattendue et instantanée
 - La négociation en cas de conflit
 - La résistance au changement dans une équipe

Aidez votre cerveau à vous aider (techniques mentales et neurosciences) : cerveau émotionnel et aires préfrontales, empathie, contagion émotionnelle, neurones miroirs, anxiété et ruminations ... comment notre cerveau gère la relation aux autres.

Utiliser la méta communication pour trouver les mots justes qui nous aident à nous recentrer, recréer du lien avec l'autre, apaiser l'anxiété, désamorcer les tensions et résoudre le problème ...

Adapter sa posture managériale pour tenir le cap en contexte déstabilisant

- Identifier l'impact du stress négatif sur notre interprétations des événements. Repérer nos croyances limitantes.
- Repérer et dépasser les « drivers » (injonctions inconscientes, sois parfait, sois fort, fais plaisir ...) qui fragilisent votre posture et engendrent de l'auto-sabotage : réagir avec rigidité, se décharger, conduite d'évitement, recherche d'autojustifications et d'échappatoires, céder pour fuir la pression, rechercher la paix sociale, créer des précédents qui vont discréditer le cadre: proposition d'un outil pour rester centré et lucide.
- Retours d'expérience sur l'auto-sabotage.
 - En compétition
 - Dans un conflit (personnel ou professionnel)
 - En management d'équipe
- Retrouver le contrôle en faisant la part des choses et en restant lucide sur les enjeux, s'exprimer en adoptant le bon canal, faire la part des choses.
- Utiliser le « dialogue intégratif » en management d'équipe pour accueillir les tensions et les blocages, dépasser la plainte, se recentrer sur un objectif professionnel, et impliquer vos collaborateurs

Aidez votre cerveau à vous aider (techniques mentales et neurosciences) : les liaisons entre cerveau émotionnel et néocortex dans l'évaluation de la situation et la prise de recul. Rester empathique sans céder à la contagion émotionnelle (empathie motrice), créer un lien confrontant mais « secure ». Utiliser la « position méta » pour rester lucide, se détacher pour mieux répondre : lien entre les sagesses antiques et les neurosciences.

Informations pratiques

HORAIRES:

08h30: Accueil café
9h30: Démarrage
12h30 -14h00: Déjeuner
18h00: Fin

LIEU

Paris Intra-Muros.
L'adresse exacte sera communiquée en mai.

TARIF

870€ H.T la journée déjeuner inclus.

Finançable car nous sommes organisme Qualiopi
Payable à l'inscription,
Remboursement complet possible si l'annulation est faite avant
le 23 mai.

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, merci d'envoyez un mail à
carolinescohy@mathys-conseil.com.
Il vous sera retourné une convention signée de notre part. Une
attestation de formation vous sera délivrée à l'issue de la
journée.