

Prenez soin de vous et de votre équipe

Faire attention à son équipe ... mais à soi-même aussi !



Modalités	En présentiel ou à distance
Durée	1 jour en présentiel ou 2 x 3h30 en digital
Cible	Tout public, Manager ou non
Prérequis	Aucun
Evaluation	Quiz d'évaluation des acquis et/ou évaluation du formateur sur la base des mises en situation
Tarif	Sur devis

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa charge de travail afin de savoir se préserver, s'organiser et trouver le juste rythme
- Être vigilant à la relation au travail de ses équipes afin de prévenir et accompagner les éventuels risques de surcharge

Déroulé

Matin : Moi, collaborateur

- Poser le cadre de la formation et recueillir les attentes des participants
- Identifier les signes de baisse d'énergie pour savoir où j'en suis
- Gérer ma charge en gardant le cap sur ma mission
- Préserver mon énergie :
 - Me débarrasser des voleurs de temps
 - Segmenter ma journée
 - Savoir dire non sans culpabiliser
 - Identifier mes moments ressources
- Muscler ma concentration et me centrer sur le moment présent

Après-midi : Moi, Manager

- Piloter la charge de l'équipe en favorisant l'entraide
- Prendre du recul sur l'organisation des réunions
- Savoir identifier un changement de comportement chez un collaborateur
- Développer l'écoute active
- Mettre en pratique et s'entraîner à partir des cas participants
- Faire le bilan des apprentissages avec l'Etoile du Changement

La pédagogie Mauricette

- Apports et expérimentation d'outils simples et concrets
- Alternance de temps individuels de prise de recul et de temps de partage d'expérience

*Cette formation vous intéresse ?
Contactez Thomas, notre Business Manager !*

 tpommier@aneo.fr

 06 59 37 97 21

