

· Développement des compétences managériales ·

« Déterminer sa résistance au changement, sa capacité à se remettre en question,
se libérer de ses messages contraignants »

Programme détaillé

Public visé : Toute personne exerçant des fonctions managériales

Niveau de formation : Développement des compétences

Prérequis : aucun

Objectifs pédagogiques : durant la formation, le stagiaire apprendra

- à mieux appréhender les situations de stress et à en repérer les symptômes
- comprendre les mécanismes du stress et à développer ses propres ressources afin de s'en protéger
- Permettre à tous d'identifier les messages contraignants : Fais plaisir, Sois fort, Fais des efforts, Sois parfait, Dépêche toi

Objectifs de la formation : à l'issue de la formation le stagiaire aura acquis une « boîte à outils » pour amorcer de nouvelles façons de faire.

Les antidotes aux messages contraignants permettront au stagiaire dans de nombreuses situations d'agir/réagir différemment.

Durée de la formation : 7 heures en présentiel

Dates et Horaires 2018 : selon calendrier (nous en faire la demande)

Lieu de la formation : VIENNE (38 200) ou SAINTE COLOMBE (69560) en fonction du nombre de participants

Coût : (prise en charge sur fonds de formation) : 360 TTC par personne

Contenu de la formation :

L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Définition, valeur et domaines d'application
- Eric Berne, l'homme, la méthode

LES MESSAGES CONTRAIGNANTS OU DRIVERS (issu de l'Analyse Transactionnelle)

- Fais plaisir
- Sois fort
- Fais des efforts
- Sois parfait
- Dépêche toi

STRESS SOUS MESSAGE CONTRAIGNANT

- Les messages négatifs,
- La promesse qui fait rêver
- Les caractéristiques du message contraignant

LES ANTIDOTES

- Le message positif
- Les caractéristiques de l'antidote

APPROPRIATION ET MISE EN APPLICATION

Les moyens pédagogiques :

- apports méthodologiques illustrés d'exemples puis applications en situation
- participation active et expérimentation des participants
- jeux de rôles

Matériel : vidéo projecteur, paperboard, documents de synthèse.

Modalités de suivi et d'évaluation : auto évaluations en continu, QCM et fiche d'évaluation d'atteinte des objectifs

Sanction de la formation : attestation de stage

Titre et qualité du formateur : Marie-Christine LAURENT, consultante Ressources Humaines, coach, formatrice

Bertrand RIGOLET , animateur, improvisation théâtrale, jeux de rôles

Jocelyne CONTANT, animatrice yoga du rire