Manager mieux, vivre mieux

Prenez soin de vous pour mieux manager : douze leviers concrets pour tenir dans la durée.

Durée	Public	Pédagogie	Prérequis
6 h en 2 demi-journées	Managers, dirigeants, encadrants	Échanges et mises en situation	Aucun

Pourquoi cette formation

Un manager qui s'épuise ne peut durablement ni décider, ni écouter, ni entraîner. Cette formation vous propose de prendre soin de vous avec la même exigence que celle que vous portez à votre activité : sommeil, mouvement, alimentation, stress, mais aussi posture relationnelle, ego et rapport au temps.

À l'issue de la formation, vous saurez

- évaluer votre niveau de forme physique, mentale, émotionnelle et relationnelle
- installer des habitudes réalistes de sommeil, d'activité physique et d'alimentation
- repérer et réguler votre stress, cultiver le positif au quotidien
- réduire ou supprimer vos consommations à risque (tabac, alcool)
- vous affirmer avec justesse et faire preuve d'empathie
- prendre du recul sur votre ego et agir sur votre rapport au temps

Prendre soin de son énergie

Demi-journée 1, 3 h

1 Le sommeil réparateur du manager

Ce qu'une dette de sommeil coûte à la décision et à l'humeur. Rituels du soir, régularité, gestion des écrans.

2 L'activité physique quand le temps est limité

Lutter contre la sédentarité du poste de travail : micro-activités, marche, mobilité, sans bouleverser son agenda.

3 La vie sociale pour ne pas se renfermer sur son activité

Les risques de l'isolement du dirigeant. Entretenir ses liens familiaux, amicaux et professionnels.

4 L'alimentation quand on court sans cesse

Repas sur le pouce, grignotage, hydratation, café : des repères simples malgré un emploi du temps contraint.

5 Manager aussi son stress

Comprendre les mécanismes du stress, repérer ses signaux d'alerte, utiliser des techniques de régulation rapides.

6 Installer le positif dans son quotidien professionnel

Cultiver reconnaissance et gratitude, repérer ce qui fonctionne, ritualiser les petites réussites.

Se positionner et se regarder avec justesse

Demi-journée 2, 3 h

7 Éviter le tabac

Effets sur la santé et l'énergie, mécanismes de la dépendance, leviers et aides pour arrêter ou ne pas commencer.

8 Uni-doser l'alcool

Repères de consommation à moindre risque, situations professionnelles à risque, stratégies pour garder la maîtrise.

9 S'affirmer face à ses équipes et sa hiérarchie

Dire non, demander, exprimer un désaccord avec clarté et respect. Distinguer affirmation, agressivité et effacement.

10 Faire preuve d'empathie

Écouter, comprendre l'autre sans se laisser envahir, et en faire un levier de management.

11 Gérer son ego et calibrer son estime de soi

Reconnaître les manifestations de l'ego du manager, éviter sur-estime et sous-estime, bâtir une estime de soi stable.

12 Prendre conscience du temps qui passe

Son rapport au temps, à l'âge, aux priorités. Clôture : plan d'action personnel et engagements de chacun.

Une pédagogie pour pratiquer

Apports théoriques courts et illustrés, auto-évaluations, échanges entre pairs et partages d'expériences, mises en situation et exercices pratiques.

Vous repartez avec un plan d'action

Quelques engagements concrets et réalistes, à mettre en œuvre dès le lendemain.