



# DIRIGER AVEC SERENITE ET EFFICACITE

<b>Public</b>	Chef d'entreprise, cadre dirigeant, manager.
<b>Durée</b>	3 jours - 21 heures
<b>Pré-requis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	Mettre en place de nouveaux comportements dans une dynamique de changement. Apprendre à mieux répartir son énergie. Maîtriser des techniques permettant de mieux accueillir les aléas quotidiens.
<b>Méthodes pédagogiques</b>	<p>La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.</p> <p>Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie.</p> <p>Support de cours pour chaque participant</p> <p>Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation</p>
<b>Modalité d'évaluation des acquis</b>	<p>Evaluation pré-formation</p> <p>Evaluation des acquis pendant la formation</p> <p>Evaluation générale du stage à l'issue de la formation</p> <p>Evaluation à froid 6 mois après la formation</p>
<b>Délai d'accès</b>	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
<b>Accessibilité handicapés</b>	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

## CONNAÎTRE LE STRESS

- Définition.
- Les différents stresseurs.
- Tester son propre degré de stress.
- Le stress dans l'entreprise.
- Le burn-out.

## CRÉER SON « CAMP DE BASE » POUR ATTEINDRE LES SOMMETS...

- Rétablir la relation corps-esprit.
- Apprendre à se centrer, pour mieux se préparer à l'action.
- Gérer le stress.

## DÉVELOPPER TOUTES SES QUALITÉS

- Identifier et lâcher les croyances restrictives.
- Combiner intuition et pragmatisme.
- Se relier à ses ressources inexploitées.
- Élargir la vision de soi, des autres et du monde.

## MIEUX COMMUNIQUER

- Identifier et respecter ses besoins avant de bien comprendre ceux des autres.
- Améliorer le climat de l'entreprise : facteur de productivité.
- S'appuyer sur les qualités et compétences des salariés.
- S'affirmer au sein de l'entreprise et vis-à-vis des tiers.
- S'initier à la communication non violente pour bien gérer les conflits.

## DÉVELOPPER SON ÉQUILIBRE

- Prendre conscience de ses rythmes personnels et adapter son emploi du temps.
- Trouver le bon équilibre entre la vie professionnelle et personnelle.
- Sortir de cette spirale du toujours « Faire ».
- Définition d'objectifs et motivation.
- Les facteurs les plus stressants liés au temps.

## NOUS CONTACTER

### Siège social

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON  
38130 ÉCHIROLLES

### Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

### Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !

 ACF Audit Conseil Formation



@ACF\_Formation

Dernière mise à jour : 31/01/2025

PROFIL Formateur : Les formateurs sont recrutés selon plusieurs critères :  
Expérience, pédagogie, dynamisme et prévoyance.