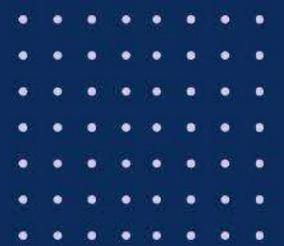


# Formation Savoir-être du dirigeant



En tant que dirigeant, chef d'entreprise, entrepreneur, vous êtes constamment au contact de personnes. Vous vendez un produit, mais vous vendez également votre personnalité. Investissez en vous car vous êtes votre meilleur outil de travail. Cette formation est complète, elle traite l'esprit et le corps. Vous permettant ainsi de devenir un entrepreneur » Bien dans sa tête, bien dans son corps » pour relever tous les défis.



## Pourquoi vous former au « Savoir-être du dirigeant » ?

Le quotidien d'un dirigeant est bien agité. Que vous travailliez seul ou avec une équipe, vous devez faire face à des imprévus, du stress, des réclamations clients, qui mettent à rude épreuve votre confiance en vous, vos émotions, votre motivation. Cela a un impact direct sur vos clients, vos collaborateurs, mais également sur votre santé physique. Malgré toutes les compétences techniques liées à votre métier, les compétences douces telles que la gestion du temps, l'intelligence émotionnelle, la gestion du stress, la confiance en soi, la communication, une bonne hygiène de vie sont indispensables.

En développant votre savoir-être, vous apprendrez à gérer les aléas, les relations avec les autres, vous apprendrez à rester motivé et croire en vous en gardant la santé et serez ainsi prêt à relever tous les défis.

## Objectifs de la formation « Savoir-être du dirigeant »

Lors de la formation savoir être du dirigeant, vous apprendrez à développer vos connaissances du fonctionnement de l'humain. Cette formation est basée sur les études en neurosciences.

Cette formation est très complète et nécessite un investissement personnel de questionnement sur soi. Il s'agit d'une véritable transformation. Entre les modules il est demandé d'effectuer des exercices qui vous permettront de vous découvrir en profondeur et de voir ainsi vos modes de fonctionnement qui vous permettront ainsi de mieux comprendre l'autre. Les journées de formation s'étalent volontairement sur plusieurs semaines afin d'intégrer les changements et que vous soyez à l'issue de la formation autonome dans votre vie.

Cette formation contient également une journée avec **Hélène KINDER** - Naturopathe qui vous parlera de l'importance de l'alimentation.

Les objectifs de cette formation vous permettront de :

- Comprendre vos comportements, vos émotions et de quelle manière les réorienter
- Apprendre à rester motivé dans toutes circonstances
- Améliorer votre écoute pour mieux communiquer
- Identifier les agissements, les besoins de vos interlocuteurs
- Comprendre l'impact de l'alimentation sur le mental
- Développer votre leadership

## Public ciblé par cette formation

Cette formation est idéale pour les postes de Dirigeants, d'entrepreneurs, de chef d'entreprise, de manager, quelque soit l'ancienneté dans le poste.

## Pré-requis de la formation Savoir-être du dirigeant

Aucun pré-requis nécessaire.

## Durée de la formation

La formation est de 9,5 jours. (7h/jour)

Le rythme sera de 1 jour tous les 15 jours.

Vous avez la possibilité de vous arrêter au module 2,3 ou 4.

La formation Savoir-être du dirigeant se déroule en groupe compris entre 8 et 12 participants ou vous avez la possibilité de la faire en solo dans quel cas des séances de coaching seront incluses sans durée supplémentaire.

# Formation Savoir-être du dirigeant

## Tarifs de la formation

Sur devis.

## Programme de formation Savoir-être du dirigeant

### Module 1 : Se connaître, gérer les relations humaines

- La posture du dirigeant
- Comprendre sa vision du monde et celle de l'autre
- Développer son écoute
- Identifier ses croyances, ses freins et comment les surmonter

### Module 2 : Gérer son stress, ses émotions et gagner confiance en soi

- Qu'est ce que les émotions et la régulation émotionnelle
  - Identifier le stress chez soi et chez l'autre
  - Techniques de gestion des émotions et du stress
  - Les composantes de la confiance en soi
  - Améliorer sa confiance en soi
  - Apprendre à poser ses limites et à s'affirmer
- Lien Esprit- Émotion- Alimentation (Nouveauté : animé par Hélène KINDER Naturopathe)  
- La digestion, les supers aliments, les maux du corps (Nouveauté : animé par Hélène KINDER Naturopathe)

### Module 3 : Communiquer, fédérer, motiver

- Qu'est-ce que la communication et la régulation relationnelle
- Oser dire, oser parler
- S'exprimer de façon bienveillante
- Technique de gestion du conflit
- Comprendre le processus de changement et d'évolution
- Motiver, fédérer une équipe
- Faire grandir son équipe

### Module 4 : Objectifs, réussite et performance

- Elargir ses ambitions pour dépasser ses objectifs
- Augmenter ses performances
- Accéder à l'abondance, à la réussite

## Outils pédagogiques de la formation Savoir-être du dirigeant

Tout le support et tous les exercices pédagogiques utilisés dans cette formation sont basés sur les neurosciences.

Cette formation intègre également des cas pratiques de mise en situation en binôme et/ou en individuel, dans le but d'intégrer des changements profonds et permanents.

## Où se déroule la formation Savoir-être du dirigeant

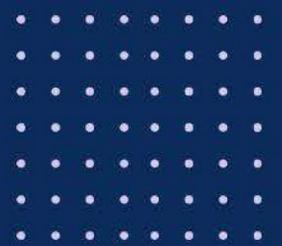
Pour les sessions Intra- entreprise : vous avez la liberté de choisir le lieu de la formation. Je peux également vous proposer des salles de formation si besoin.

Pour les sessions Inter-entreprises : la formation se fera dans le secteur de Strasbourg - Molsheim - Obernai.

Je me déplace dans la région Grand Est, secteurs Strasbourg, Metz, Haguenau, Sélestat, Colmar, Mulhouse.

Il est également possible d'envisager un déplacement dans d'autres régions de France, par exemple sur Paris ou à Lyon.

Les formations à distance ne sont pas envisageable.



## Questions fréquentes sur la formation gestion du stress et des émotions en entreprise

Pourquoi choisir Sois-toi coaching pour la formation gestion du stress et des émotions ?

En tant que coach professionnelle certifiée RNCP Niv 6 , experte en intelligence émotionnelle et relationnelle, mes formations sont basées sur les neurosciences et la physique quantique ainsi que sur les techniques de coaching.

L'apport du coaching en formation est un plus, car tout au long de la formation, vous allez avoir des prises de conscience, vous allez apprendre à vous connaître. Cette formation vous permet de faire une introspection et ensuite de trouver des leviers, des actions pour changer et améliorer vos comportements dans votre vie professionnelle.

Est-il possible de faire une formation Gestion du stress et des émotions en sur-mesure ?

Évidemment, nous pouvons convenir ensemble d'une stratégie idéale à mettre en place afin que cela réponde au mieux à vos besoins.

A qui s'adresse la formation de la gestion du stress et des émotions en entreprise ?

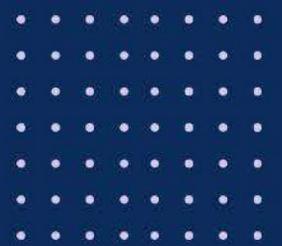
La formation de gestion du stress et des émotions en entreprise convient à tout public.

- Pour les dirigeants qui souhaitent améliorer la Qualité de Vie dans leur entreprise, mieux gérer leur temps, mieux gérer les relations avec leurs collaborateurs pour les motiver et performer davantage.
- Pour les managers qui souhaitent améliorer les relations inter-personnels, comprendre les autres et mieux être compris, fédérer son équipe.
- Pour les responsables de ressources humaines qui souhaitent accompagner les collaborateurs lors d'un changement, fidéliser les employés, gérer les conflits.
- Pour les collaborateurs qui souhaitent être plus serein, plus épanoui dans leur profession au quotidien.

Comment identifier les personnes ayant une situation de stress au travail ?

Les personnes qui sont dans l'une des situations ci-dessous, peuvent être éligible à cette formation. Les facteurs de stress se caractérisent dans différentes situations et cela dépend des limites de chaque personne.

- Une surcharge de travail, ou a une sur-sollicitation :  
Chaque personne a ses propres limites concernant la charge et le rythme de travail.
- Un manque de reconnaissance, un manque de soutien:  
Ne pas se sentir soutenu par sa hiérarchie peut être déstabilisant, peut donner l'impression de ne pas en faire assez, ou que le travail n'est pas assez bien fait.
- Une injustice dans l'équipe ou par rapport au travail fourni et une augmentation qui ne vient jamais
- Une mauvaise communication peut être source de discorde, et peut amener certains collaborateurs à stresser
- Un manque d'autonomie et un manque d'écoute de la part de votre hiérarchie:  
Depuis le déploiement du télétravail, cette source de stress a augmenté. Les pratiques managériales ayant été bousculées, certains collaborateurs peuvent ressentir ce stress.
- Un manager trop exigeant, qui demande toujours plus de performance:  
Lorsque la pression du manager est forte, il est difficile de rester serein et de poursuivre son travail en étant efficace
- Un manque de moyens humains :  
Le fait de demander la même charge de travail avec un sous effectifs, ou une mauvaise ambiance sur le lieu de travail augment le turn-over de l'entreprise
- Un environnement de travail, ou des conditions de travail non appropriés:  
Le lieu de travail, les horaires, le bruit, les interruptions permanentes... sont des facteurs de stress
- Un manque de sérénité lors de RDV : lorsqu'il s'agit de prendre la parole en réunions, un entretien avec le manager ou avec clients, gérer les situations délicates
- La prise de médicament :  
Lorsque vous avez besoin de prendre des médicaments pour dormir, pour lutter contre les insomnies, pour être détendu avant certaines réunions ou tout simplement pour aller au travail.



Quelle est la place des émotions par rapport au stress au travail ?

Que se soit sur le lieu de travail ou en privé, les émotions sont présentes partout, il n'existent pas de frontière entre les deux domaines.

Si nous travaillons dans des conditions de travail stressantes, cela aura un impact sur notre vie privée et inversement.

Dans les différentes situations de stress, les émotions tels que la colère, l'irritation, la tristesse, la démotivation, le désespoir, l'injustice... peuvent apparaître. Suivre cette formation pour apprendre à gérer son stress et ses émotions vous permettront de développer vos softs skills, de mieux vous connaître et d'améliorer votre communication, votre bienveillance et votre confiance en soi. Cela impactera votre vie, quelque soit le domaine professionnel ou privé.

Quelles sont les conséquences d'une mauvaise gestion du stress et des émotions dans l'entreprise ?

Une mauvaise gestion du stress peut avoir un impact négatif sur la santé de la personne, sur les relations avec les collègues et même avoir un impact sur sa vie personnelle.

Pour l'entreprise, l'impact se fait ressentir au niveau de l'ambiance de travail, sur les performances, le nombre d'arrêts de travail qui augmente, l'augmentation des démissions et également sur l'image et la réputation de l'entreprise.

A quel moment suivre la formation de la gestion du stress en entreprise ?

Vous pouvez suivre cette formation lorsque :

- Vous devez faire face à des nouveautés organisationnelles, structurelles de votre entreprise.
- Vous démarrez un nouveau poste
- Vous ne savez plus comment sortir la tête de l'eau
- Vous manquez de temps
- Vous avez envie de ne plus subir différentes situations de stress (prise de parole, animation de réunion...)
- Vous souhaitez réduire l'absentéisme, et les Risques psychosociaux de votre entreprise
- Vous souhaitez agir avant d'atteindre le « burn-out »

Quels bénéfices apporte la formation de la gestion du stress en entreprise ?

A l'issue de cette formation, vous saurez :

- Mettre en place vos limites par rapport à votre capacité à prendre une charge de travail
- Améliorer le bien-être au travail
- Limiter le risque de burn-out
- Améliorer considérablement les relations humaines
- Améliorer la santé des salariés
- Améliorer la performance de l'entreprise
- Permet de mieux gérer son temps
- Gérer votre équilibre de travail pro perso
- Communiquer avec bienveillance dans toutes les situations

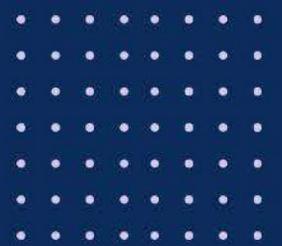
Les outils appris en formation suffiront-ils à réduire le stress et mieux gérer les émotions au quotidien ?

Il est possible de combiner cette formation avec des séances de coaching individuel, qui permettront de vous développer un changement personnel plus profonde et durable, pour ainsi vous rendre autonome pour gérer toutes les situations de votre vie.

Les techniques acquises durant la formation de groupe, pourront être appliquées et ainsi développer les compétences techniques pour atteindre vos objectifs personnels.

D'ailleurs je vous recommande fortement de suivre les autres formations, tels que :

- Formation « Mieux communiquer et être compris »
- Formation « Développer sa confiance en soi »
- Formation « gérer les conflits »



Où se passe la formation ?

La formation se déroule dans vos locaux de préférence. Possibilité de louer une salle en externe, moyennant un coût supplémentaire.

Elle se fait exclusivement en présentiel. Je me déplace dans la région Grand Est, secteurs Strasbourg, Metz, Haguenau, Sélestat, Colmar, Mulhouse.

Il est également possible d'envisager un déplacement dans d'autres régions de France, par exemple sur Paris ou à Lyon. Les formations à distance ne sont pas formatées pour le groupe.

La formation gestion du stress et des émotions est-elle exclusivement accessible pour les particuliers ou peut-elle être financée par le CPF ?

La formation est uniquement accessible aux professionnels.