

GÉRER SON ANXIÉTÉ ET CELLE DE SES COLLABORATEURS

DE LA RÉSILIENCE AU MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE

PROGRAMME DE LA FORMATION

ANALYSER LES PROCESSUS EN ŒUVRE

- › Intégrer les mécanismes neurobiologiques : aires cérébrales, neuromodulateurs, neurones-miroirs, système nerveux, langage verbal et non-verbal.
- › Identifier les mécanismes cognitifs : schémas, distorsions, situations-gâchettes, automatismes comportementaux.
- › Analyser les mécanismes sociaux : anxiété réprimée ou communicative, collaborateurs toxiques, le rôle critique des managers.
- › Intégrer les visages modernes de l'anxiété :
 - éco-anxiété
 - socio-anxiété des jeunes
 - techno-anxiété des moins jeunes

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE PERSONNELLE

- › Cartographier son processus personnel d'inquiétude: déclencheurs immédiats, situations anxiogènes, les amplificateurs et les inhibiteurs.
- › Mobiliser ses ressources : refuges dans une zone de confort, autodérision, personnes de soutien.
- › Prendre le recul suffisant pour faire la part de la dramatisation et des problèmes objectifs à traiter.
- › Dominer ses émotions pour montrer l'exemple : la cohérence et la cadence.

PROTÉGER L'ÉQUILIBRE DE SES COLLABORATEURS

- › Déchiffrer le langage verbal et non-verbal pour évaluer le degré réel d'anxiété des uns et des autres.
- › Rassurer immédiatement un collaborateur anxieux : le choix des mots qui apaisent vraiment.
- › Identifier la face cachée de l'anxiété : permettre aux peurs de s'exprimer.
- › Ajuster ses postures managériales : de l'empathie à l'intelligence émotionnelle active.

PROTÉGER LA COHÉSION DE SES ÉQUIPES

- › Canaliser les énergies autour d'objectifs communs, clairs et stables.
- › Fixer un cadre rassurant avec des rituels.
- › Prodiguer du feedback et fournir de l'information abondante, transparente, cohérente.
- › Instituer des événements décontractés, festifs et rassembleurs :
 - les pauses
 - repas en commun
 - les fêtes

Mini étude de cas

Mise en situation

OBJECTIFS

- Analyser son processus personnel d'anxiété.
- Identifier celui de ses collaborateurs.
- Modifier ses postures pour induire une collaboration plus apaisée.
- Protéger son équilibre et celui de ses collaborateurs.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Un bilan individuel, incluant une restitution du profil du participant (+375 € HT)
- 360 training, incluant une licence CoachGPT light (+ 990 € HT)
- Une auto-évaluation de son style managérial et des axes de progression (CoachGPT)

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tous collaborateurs
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Recueil de vos attentes depuis votre espace web 15 jours avant le début de la formation et auto-diagnostic de vos compétences. Des méthodes pédagogiques variées pour s'adapter aux différents profils, définies avec l'objectif de vous impliquer dans vos apprentissages et d'ancrer les acquis par la pratique. Supports pédagogiques?: support d'animation, supports pédagogiques (fiches de synthèse, tableaux ...) et autres ressources documentaires disponibles dans votre espace.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid



INSTITUT
**FRANÇOIS
BOCQUET**

L'Institut François Bocquet est un centre de formations spécialisé en connaissance de la personnalité, développement personnel, relations humaines, management des équipes et des individus.

Depuis 1986 l'Institut propose des formations qui amalgament, de façon dynamique et toujours très personnalisée la transmission de savoirs, les études de cas et les mises en situation. Le professionnalisme des interventions de l'Institut est garanti par les certifications ISO 9001, QUALIOPi et Excellence formateur. Depuis 2014, l'Institut est organisme certificateur. Dans le cadre des ateliers qu'il organise, il a développé « Persométrie », un logiciel 360° d'évaluation des compétences comportementales.

