



PARCOURS MANAGERS / LEADERSHIP

ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE OPÉRATIONNELLE DURABLE

lieu

Centre
Actistress

7 rue des Galons
92190 Meudon
(autre lieu nous consulter)

durée

8 heures/jour
pauses incluses

(horaires indicatifs
9h30-17h30)

6 journées
de formation
réparties sur 6 mois
à 9 mois

coût

sur devis

PUBLIC

Membres des CODIR, COMEX, directeurs de BU (parcours Leadership) ou Managers en fonction (parcours Managers) souhaitant se préparer au mieux au stress de leurs fonctions dans un objectif de performance opérationnelle individuelle et collective durable

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 personnes

PRÉREQUIS

Avoir réalisé au moins un Diagnostic Personnalité collectif

La recorporation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

OBJECTIFS DU PARCOURS

- ▶ Comprendre et vivre les effets du stress sur le système nerveux, le corps, les émotions et la sphère psychologique en situation de challenges élevés
- ▶ Développer une cohésion d'équipe favorisant l'entraide, la qualité de relation interpersonnelle, l'adaptabilité, la compréhension fine des enjeux et la vision stratégique pour déployer une performance collective durable

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Acquérir les fondamentaux de la méthode de la recorporation active
- ▶ Comprendre combien le mauvais stress modifie la perception individuelle et collective des situations et l'adaptabilité
- ▶ Vivre les effets du mauvais stress individuellement et collectivement pour mieux y faire face individuellement et collectivement
- ▶ Développer les compétences humaines non techniques (soft skills) et la neuroplasticité individuelle et collective (capacité du système nerveux à trouver de nouveaux appuis posturaux, cognitifs et psycho-émotionnels pour mieux s'adapter)
- ▶ Mieux identifier individuellement et collectivement les irritants,

angles morts

et mécanismes de défense qui permettent l'installation du mauvais stress

- Mieux identifier individuellement et collectivement les compétences personnelles et professionnelles mobilisables grâce à l'activation du bon stress qui permettront de construire une performance opérationnelle collective durable

CONTENU

Chaque journée est constituée d'une matinée pratique de préparation au stress du métier et d'une après-midi de débriefing et d'apports théoriques

Journée 1 : Formation à la préparation au stress des métiers à responsabilités managériales

Journée 2 et 3 : Stress, profils de personnalité, compétences émotionnelles et professionnelles

Journée 4 et 5 : Expérimenter, comprendre et dépasser en groupe l'altération de la perception des situations causée par l'installation du mauvais stress :

- La perte de repères et d'appuis
(le mauvais stress altère la perception de l'alignement)
- La confusion des idées et des actions
(le mauvais stress altère la capacité d'orientation)
- Voir trop grand ou trop petit
(le mauvais stress altère la perception de l'espace)
- Vouloir aller de plus en plus vite
(le mauvais stress altère la perception du temps)

Journée 6 : Les valeurs du groupe

DÉROULÉ

6 journées sur 6 à 9 mois.

Les journées se passent au Centre Actistress et/ou dans un lieu choisi avec l'entreprise.

Des debriefings collectifs inter-journées en visio-conférence sont prévus pour faire le point sur l'avancée du parcours (ce qui est réalisé, ce qu'il reste à accomplir individuellement et collectivement)

Deux points de suivi visio-conférence sont prévus avec la direction (DG / DRH) en cours de parcours si besoin

Un debriefing collectif visio-conférence global du parcours est organisé avec l'équipe en fin de Parcours. Il peut être précédé par des débriefings individuels.

Une restitution globale des avancées individuelles et collective réalisées par l'équipe lors du parcours est faite avec la direction à la fin du parcours. Elle permet de faire un bilan des consolidations apportées et d'éventuels besoins complémentaires pour l'équipe ou certains membres.

En parallèle du parcours, Actistress peut suivre à titre individuel un ou plusieurs membres de l'équipe nécessitant un accompagnement d'urgence.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes :

- Pédagogie par l'action et l'expérience somatique permettant de créer des repères, un cadre de référence et des bonnes habitudes.
- Alternance entre temps de formation, débriefing, feedback et mise en pratique collective

Moyens pédagogiques :

- Documents d'explication de la méthode
- Bilans des différents tests de personnalité
- Supports récapitulatifs post-journée
- Plateforme digitale d'exercices de recorporation active pour la pratique hors parcours

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ Débriefings fin de journée (présentiel) et rdv inter-journées (visio-conférence) afin de vérifier l'intégration somato-cognitivo-psycho-émotionnelle de la méthode et ainsi assurer l'ancrage des nouveaux comportements
- ▶ Quiz individuel d'auto-évaluation des connaissances transmises
- ▶ Questionnaire de satisfaction
- ▶ Débriefing individuel et collectif de fin de parcours
- ▶ Support : Grilles d'autodiagnostic et d'auto-évaluation des progrès

MODALITÉS LÉGALES

Toutes les actions menées par Actistress auprès d'un client (tests réalisés durant la phase diagnostic, données extraites des tests, informations personnelles collectées tout au long du stage ou du coaching) sont protégés par la confidentialité du partage de données et d'informations.

Cette dernière est encadrée par un contrat spécifique par participant. Pour un collaborateur adressé par une entreprise, ce contrat est signé entre l'entreprise, le collaborateur et Actistress (contrat tri-partite)