INSTITUT **FRANÇOIS BOCQUET**

code web MSA

Formation + accompagnement individuel post-formation

Maîtriser son anxiété et celle de ses collaborateurs

DURÉE : 2 JOURS (formation) **+ 1h30** (accompagnement individuel post-formation)
- Formation présentielle + accompagnement distanciel - 16h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 **> 17h30**
- Formation et accompagnement à distance **> 15h30**

PRIX : 1190 € HT (Formation) **+** 375 € HT (accompagnement individuel) **>> 1565 € HT** (1638 € TTC)

PARTICIPANTS

Cadres dirigeants, managers, chefs d'équipe - Autres collaborateurs.

OBJECTIFS

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

CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : MSA

CLIQUEZ ICI

Cette formation peut être organisée en **intra-entreprise** ou être adaptée sous la forme **d'une conférence.**
Contactez-nous au 01 64 23 67 37

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.
- Comprendre les mécanismes cognitifs : schémas, distorsions, situations-gâchettes, automatismes comportementaux.
- Analyser les mécanismes sociaux : anxiété réprimée ou communicative, collaborateurs toxiques, le rôle critique des managers.
- Comprendre 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 : gestion du stress, gestion des conflits, gestion du temps.
- 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.
- Comprendre 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.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants
Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.
Sanction du parcours : Attestation de fin de formation

Programme de l'entretien d'accompagnement individuel post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.