



# LE DIRIGEANT DE DEMAIN SERA ZEN : GESTION DU STRESS ET PREVENTION DU BURN-OUT

**FORMATRICE : Estelle DUCROS** après son DESS (master2) de psychologue du travail, Estelle devient consultante Rh dans un groupe leader de la distribution, puis devient son propre patron en 2014 : formation, recrutement, coaching de dirigeants, consulting Rh, développement des compétences... coiffant ainsi l'ensemble des ressources humaines depuis bientôt 20 ans. Passionnée par l'humain en général, et les neurosciences de l'apprentissage par pédagogie active et ludique, Estelle propose des formations basées sur son expertise : les entretiens managériaux, le stress et les risques psychosociaux (iprp), le droit du travail, le team building, l'exercice de la posture managériale... des formations alliant réflexion et pragmatisme, dans l'efficacité et la bonne humeur.

## OBJECTIFS

- Identifier les signaux de la montée en stress, ses facteurs, pour gagner en efficacité professionnelle (prise décision, management, intelligence relationnelle)
- Identifier comment appliquer les différentes techniques de gestion du stress afin de limiter mes situations de blocage dans mon quotidien de dirigeant.e
- Concevoir un plan d'action d'équilibre de vie afin de prévenir le stress professionnel
- Identifier une situation de pré burn-out professionnel pour soi-même et ses collaborateurs

## PROGRAMME

### Première demi-journée :

Comprendre comment le stress parasite mon quotidien professionnel pour mieux le prévenir

S'approprier la boîte à outils D'stress (Ateliers de pleine conscience, respiration, cohérence cardiaque...)

### Deuxième demi-journée :

Identifier les signes du stress (signaux physiques, psychologiques)

Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome, source et remède du stress

Monter une stratégie anti-stress pour optimiser les prises de décisions et éviter les situations bloquantes face aux clients, collaborateurs, administrations...

### Troisième demi-journée :

Identifier les facteurs de stress intrinsèques (drivers...), extrinsèques (carnets de commande incertains, conflits interpersonnels, départ d'un collaborateur...)

Alléger sa charge mentale (priorisation des tâches, méthode LEPAC...)

Se méfier des signaux du burn-out

### Quatrième demi-journée :

Connaître ses équilibres de vie anti-stress, vie pro/vie perso (conseils en alimentation, sommeil...)

Conception du plan d'action personnel

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

2 jours saupoudrés d'ateliers D'stress, de riches échanges, une vraie liberté d'expression, un peu d'autocoaching, de la bonne humeur aussi...

**PRE-REQUIS :** Aucun

**PUBLIC :** Chef d'entreprise Dirigeant Associé, Managers, et collaborateurs

**DUREE :** 2 jours – 14 heures

## SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 05/04/2023 par la responsable pédagogique