



Formation + accompagnement individuel 360 training / Coach GPT Maîtriser son anxiété et celle de ses collaborateurs

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **4h** (accompagnement individuel 360 training / Coach GPT)

► Formation présentielle (16h > 2 déjeuners de travail inclus) + 4h d'accompagnement distanciel > **20h00**

► Formation à distance (14h) + 4h d'accompagnement distanciel > **18h00**

PRIX : 1190 € HT (Formation) + **990 € HT** (option 360 training/ Coach GPT) >> **1980 € HT** (2376 € 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

- Déciffrer 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 L'option 360 training / Coach GPT = 4 séances :

AVANT LA FORMATION

- 1/ Identification des enjeux et échange sur les attentes individuelles. Restitution détaillée du questionnaire Performances-talents pour définir les traits de personnalité et le style professionnel.
- 2/ Préparation active à la formation et mises en situation pour identifier les besoins réels.

APRÈS LA FORMATION

- 3/ Débriefing individuel et apports complémentaires pour mettre en œuvre les acquis. Etude de cas afin d'identifier les points à approfondir.
- 4/ Retour sur les actions menées et mises en situation pour ancrer les pratiques professionnelles. Formation à l'utilisation de CoachGPT.

EN SAVOIR PLUS