



LE GESTIONNAIRE ET LUCIEN BOUCHARD.

DURÉE: 3 HEURES

i.e. 2 périodes de 90 minutes

DESCRIPTION:

- L'importance de ta garde rapprochée.
- Seul tu dirigeras!
- Ne plus être victime des opinions d'autrui.
- Protège-toi!
- Attention à l'ivresse du pouvoir.

OBJECTIFS:

- Développer la confiance envers ses convictions.
- Apprendre le Let Them Theory.
- Bâtir une assurance inébranlable en soi.
- Aiguiser son sens de l'humour, le Let me!
- Découvrir le leader que vous êtes.

CONTENU:

Un gestionnaire doit veiller à son bien-être pour être serein. Le stress et l'ampleur de la tâche peuvent peser lourd mais une bonne gestion de soi est essentielle pour avancer.

- Gérer l'opinion des collègues : Le *Let Them Theory* est un outil pour gérer les critiques avec détachement et discernement.
- Établir l'équilibre travail-vie personnelle : Entourez-vous d'amis fidèles qui vous apportent un soutien indéfectible.
- Demander du soutien : Ne restez pas seul face à vos défis. Échangez avec des mentors, votre supérieur immédiat, le dirigeant principal- osez entretenir des conversations!
- Fixer vos limites : Apprenez à dire non...éloignez ces singes sur vos épaules!
- Reconnaissance de ses émotions : La Let Me Theory est le garde-fou pour votre sérénité. Prenez du recul, recentrez-vous sur l'essentiel et assumez-vous!

Un bon gestionnaire prend soin de lui-même pour mieux accompagner son équipe. Cultiver son bien-être émotionnel est une clé indispensable au rôle de gestionnaire!

EXERCICES:

- Exercer le *let them et let me!*
- Identifier tes alliés.
- Dresser tes activités de vitalité.

PARTICIPANTS:

Tout gestionnaire sans distinction.



Ensemble,
faisons grandir
vos gestionnaires!