

# Manager : gestion de soi & leadership assertif

## Description de la formation

Optimisez vos compétences managériales en renforçant votre capacité à gérer le stress, résoudre les conflits et affirmer votre leadership. Cette formation explore l'auto-connaissance, le rôle du manager et les leviers essentiels pour un management efficace et équilibré, adapté aux exigences et défis contemporains.

## Objectifs pédagogiques

- › Renforcer ses compétences en management au quotidien.
- › Intégrer des techniques de gestion du stress pour maintenir une performance efficace sous pression.
- › Mettre en œuvre des approches constructives pour transformer les désaccords en opportunités de collaboration et de croissance.
- › Développer une assertivité équilibrée pour affirmer ses positions, tout en maintenant des relations positives.

## Prérequis

- › Aucun.

## Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 30% de théorie et 70% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation** : Le support de formation utilisé par le formateur est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

## Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire a besoin d'avoir une bonne connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

## Code

MNG001

## Durée

2 jours (14 heures)

## Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

## Profil des stagiaires

Managers de proximité, hiérarchiques ou fonctionnels de tout secteur d'activité.

## Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

## Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

## Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

## Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.
- › Evaluation de suivi à froid (+ 1 mois).

## Intervenant

Romain est **Coach Agile, Lean & Management 3.0 | Coach Professionnel certifié** depuis plusieurs années. Il accompagne à tous les niveaux de l'organisation et est passionné par le développement de l'humain.

<https://www.linkedin.com/in/romainolives/>

## Tarifs

- › Interentreprises : 1 000,00 € HT
- › Intra-entreprise : sur demande

## Contenu de la formation

### JOUR 01

#### INTRODUCTION

- › Accueil des stagiaires
- › Présentation du déroulement de la formation
- › Les attentes

#### LE ROLE DU MANAGER

- › Les missions du manager
- › Ses compétences clés
- › Son influence sur les équipes

#### LE STRESS ET SES IMPACTS

- › Sources de stress en milieu professionnel
- › Les effets sur la performance et la santé
- › Les spécificités pour les managers.

#### GESTION DU STRESS

- › Exploration d'une variété de pratiques pour améliorer sa résilience
- › Priorisation
- › Gestion du temps
- › Exercices de relaxation

#### CONDUITE DE REUNIONS EFFICACES

- › Structuration
- › Facilitation/animation
- › Amélioration de l'engagement
- › Prise de décisions.

### JOUR 02

#### ACCUEIL

- › Retour sur le jour 01
- › Atelier : Réaliser un Daily Scrum

#### DYNAMIQUES D'EQUIPE

- › Analyse des dynamiques d'équipe
- › Rôles des membres
- › Influence du manager sur la cohésion et la performance collective
- › Le modèle de Tuckman

#### GESTION DES CONFLITS

- › Identifier un conflit
- › Résoudre un conflit de manière constructive en favorisant la cohésion d'équipe
- › Ouverture sur la communication non-violente (CNV®)

#### COMMUNICATION DU MANAGER EFFICACE

- › Outils pour créer un climat de confiance
- › Motiver les équipes
- › Renforcer la cohésion d'équipe.

#### ASSERTIVITE

- › Les principes de l'assertivité
- › Assertivité vs Passivité vs Agressivité

#### CONCLUSION ET PLAN D'ACTION PERSONNEL AU SERVICE DU COLLECTIF

- › Consolidation des compétences acquises
- › Elaboration d'un plan d'action personnalisé et engagement à appliquer les apprentissages

#### CONCLUSION