

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.

[in https://www.linkedin.com/in/romainolives/](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