



Osons une pause

Développer sa posture managériale

Durée : 7 heures (1 jour) en 7 sessions d'1 heure

Profils des stagiaires : professionnels

Prérequis : aucun

Réf. catalogue : DPM092022

Nbre de participants : 1



Objectifs pédagogiques

- Adapter ma communication et mon engagement à différentes situations rencontrées
- Développer son leadership et son intelligence relationnelle

Contenu

- Renforcer sa posture de manager
- Favoriser les échanges et fixer un cadre écologique bienveillant, sécurisant et performant

Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.

Intervenante



Merry Strullu : formatrice, coach, sophrologue, sociologue en Qualité de Vie au Travail, et management. Ancienne chef de projets, mon ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges, avec un brin d'agilité

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Connaissances et exposés théoriques
- Mise à disposition de documents supports

En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel



Osons une pause

Programme

Module 1 : faire face aux situations difficiles

- Faire le point sur ses représentations
- Identité, rôle et qualité d'un manager coach



Module 2 : mieux se connaître pour trouver son propre leadership

- Intégrer l'état d'esprit du leader
- S'affirmer, développer sa légitimité et créer son réseau

Module 3 : développer sa posture et son identité de manager

- Cerner les besoins et les motivations
- Appréhender les craintes

Module 4 : prendre conscience de ses modes de fonctionnements

- Prendre du recul sur ses schémas répétitifs et managériaux
- Désamorcer ses croyances limitantes

Module 5 : connaître les processus de l'affirmation de soi

- Utiliser la dynamique des émotions
- Renforcer la vision de ses talents



Module 6 : communiquer en situation de crise

- Appréhender les zones d'intervention
- Placer le collaborateur au cœur de la relation

Module 7 : réaliser une rétrospective

- Entretenir un cadre serein et sécurisant
- Donner et recevoir des feed-backs enrichissant

L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux

Modalité

Evaluation : auto-évaluation des acquis

Sanction finale : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

Accessibilité : formation en distanciel ou salle accessible pour les personnes à mobilité réduite. Aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Tarif : 1050 € en intra (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)