
Programme de Formation

Management serein : piloter avec calme et efficacité

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Managers, chefs de projet ou encadrants souhaitant renforcer leur calme et leur efficacité en contexte exigeant.



Objectifs pédagogiques

- Identifier ses sources de stress en tant que manager.
- Appliquer des techniques simples pour garder son calme.
- Améliorer son équilibre émotionnel au travail.
- Maintenir une posture claire et sereine dans les relations avec l'équipe.



Description

Jour 1

Matin : Identifier son stress et ses impacts managériaux

Reconnaître les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress.

Déterminer ses sources personnelles et professionnelles de stress.

Comprendre ses réactions face à des situations de pression.

Lien entre stress du manager et climat d'équipe.

Après-midi : Reprendre le contrôle dans son rôle de manager

Diagnostiquer les leviers d'action disponibles.

Reprendre la maîtrise de son temps et de ses priorités.

Cultiver une stabilité émotionnelle dans les interactions avec son équipe.

Pratiquer la respiration, l'ancrage et d'autres outils de recentrage rapide.

Jour 2

Matin : Poser un cadre protecteur

Faire face aux sollicitations multiples sans s'épuiser.

Poser ses limites clairement et respectueusement.

Savoir dire non sans culpabiliser.

Prévenir les tensions en communiquant avec assertivité.

Après-midi : Faire face aux périodes de surcharge

Évaluer objectivement son niveau de fatigue.

Identifier les signaux d'alerte chez soi et chez les autres.

Pratiques simples pour recharger ses ressources physiques et mentales.

Gérer la fatigue décisionnelle dans un rôle d'encadrement.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.