

PROGRAMME DE FORMATION

Optimisez votre posture de manager et la gestion de votre stress

Présentation de la formation

Le manager joue un rôle essentiel pour encadrer ses équipes, donner du sens et les mener vers l'atteinte des objectifs de l'entreprise.

Dans le cadre de ses missions, il est régulièrement soumis à des tensions qui génèrent parfois un stress élevé, pouvant avoir un impact sur ses fonctions.

Cette formation vous permet d'avoir des outils pour mieux gérer votre stress. En suite elle vous permettra d'optimiser votre posture et votre rôle en tant que manager, tout en développant votre leadership pour motiver vos équipes, et actionner des leviers de réussite comme celui de l'autonomie.

Vous disposerez également d'outils pour renforcer vos compétences et adapter votre style de management en fonction des situations et de vos collaborateurs.

Toute la formation sera entièrement axée sur votre réalité professionnelle afin de vous permettre de mettre en place un plan d'action efficace et centré sur vos besoins.

Objectifs de fin de formation

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

Gestion du stress

- Appréhender le fonctionnement du stress et ses conséquences sur le comportement
- Construire vos propres outils pour transformer le stress en ressources mobilisatrices, et atteindre vos objectifs professionnels

Management

- Identifier votre stratégie en tant que manager et leader fédérateur
- Optimiser votre style de management pour une équipe impliquée et responsable

Publics visés et Prérequis

Cette formation est destinée aux publics suivants :

Toute personne en situation de management ou appelé à exercer des fonctions de manager, quelle que soit leur situation et leur domaine d'activité.

Les prérequis pour cette formation sont les suivants :

Aucuns.

Positionnement avant la formation

Avant l'entrée en formation, le stagiaire devra répondre à une série de questionnaires

permettant de déterminer son niveau de connaissance actuel ainsi que ses attentes individuelles. Les questionnaires seront envoyés directement par mail au stagiaire ou bien remis en main propre.

Objectifs et contenus pédagogiques de la formation

Jour 1

Matin

Le fonctionnement du stress et ses conséquences sur le comportement

- Les mécanisme du stress et les différents types de stressseurs
- L'influence du stress positif/négatif et des émotions sur le comportement
- Les messages contraignants qui peuvent avoir une influence sur le stress perçu
- Les différentes sources de stress dans un milieu/contexte professionnel : notion d'enjeux, contrôle, responsabilité...

Les outils pour transformer son stress en ressource mobilisatrice et atteindre vos objectifs professionnels

- Les outils pour travailler sur son stress et désamorcer des spirales de pensées négatives
- Les indicateurs de stress et les ressources internes/externes qui peuvent être mobilisées

Après-midi

La représentation du manager : la construction de son identité professionnelle et de sa stratégie

- Le positionnement en tant que manager, représentant de la vision de l'entreprise
- Le cap à donner à l'équipe (Vision, confiance et adhésion)
- Le périmètre de responsabilité du manager à partir de ses fonctions (Organiser, décider, contrôler, animer & anticiper)

Jour 2

Matin

Les clés d'un leadership efficace en management situationnel pour une équipe impliquée et responsable

- Les styles de leadership et leurs impacts sur l'équipe
- Les leviers de motivation
- Les niveaux d'autonomie de l'équipe

Après-midi

Le leader mobilisateur

- Les clés pour une communication assertive et professionnelle
- Les fondamentaux pour réaliser un feed-back individuel constructif
- Les clés pour rendre une réunion d'équipe constructive

Organisation de la formation

Durée de la formation :

14 heures, 4 demi-journées

Dates et heures de la formation :

À définir

De 9h00-12h30 et/ou 14h00-17h30

Lieu de la formation :

À définir

Rythme de la formation :

Discontinu

Mode d'organisation pédagogique :

Présentiel

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD

Matériel requis : Apportez votre ordinateur

Moyens d'encadrements :

Formatrice spécialisée en communication, accompagnement au changement, posture professionnelle, affirmation de soi, gestion du stress et des conflits, leadership, management, motivation et organisation depuis plus de 10 ans.

Coach professionnelle certifiée (RNCP7) depuis 3 ans et spécialisée en entreprise, Certifiée coach en Process Communication Model®. Facilitatrice en codéveloppement professionnel et animatrice de GAPP (groupes des analyses de la pratique professionnelle).

Maître praticienne en PNL (SNLP de Richard BANDLER), praticienne en faster EFT (Emotional Freedom Technique).

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Avant la formation :

Quizz initial d'évaluation des connaissances sur la thématique

Un entretien individuel avec le formateur pour déterminer les besoins

Pendant la formation :

Des exercices, quizz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

Feuille d'émargement par demi-journée à signer par chaque stagiaire et par le formateur

Fin de la formation :

Quizz final d'évaluation sur la thématique afin de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Remise d'une attestation d'assiduité individuelle pour les formations en présentiel et d'un relevé de connexion pour les formations en distanciel.

Remise d'une attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter la Référente Handicap : Emilie MORTEVEILLE emilie@horizon-formations.fr

HORIZON FORMATIONS

14 Rue Beau de Rochas 66330 CABESTANY

Mail : contact@horizon-formations.fr – Tél : 06.52.10.19.20

N° d'enregistrement 76341210234 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 94844359300017 - Ape : 8559A

Version A – 08/06/2023