

## Se connaître pour mieux manager

### Public concerné

- > Managers, responsables de service, chefs de projet, comex, codir

### Durée

2 journées soit 14h de formation.

### Pré-requis

Diagnostic préalable nécessaire : fiche d'analyse des besoins à compléter en amont

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- > Relier efficacité professionnelle et gestion de la dimension humaine
- > Développer sa flexibilité à communiquer de façon efficace, pour augmenter votre impact
- > Libérer toutes vos aptitudes de manager
- > Optimiser ses modes de communication
- > Développer son leadership
- > Renforcer la cohésion d'équipe
- > Mieux gérer son stress

## PROGRAMME

### *Savoir communiquer et établir des relations positive au travail*

- > Mieux se connaître grâce à un autodiagnostic
  - Explorer votre fonctionnement mental et émotionnel
  - Expérimenter les premiers modèles performants pour actualiser votre potentiel
  - Les profils des collaborateurs et styles d'animation
- > Savoir communiquer en tant que manager
  - Communiquer efficacement
  - L'écoute active et la reformulation positive
  - L'observation
- > Disposer des outils pour s'affirmer face à des situations à enjeux
  - Traiter les désaccords
  - L'art du compromis ou aboutir à des solutions applicables,
  - Les pièges de la communication : les doubles sens, les mots ou expressions floues, les jargons professionnels

## *Se connaître pour mieux manager*

- > L'affirmation de soi dans la vie professionnelle
  - Les situations stressantes
  - Savoir dire non et comment dire non
  - Utiliser le DESC
  - Faire face à la critique et à la menace
  
- > Transformer les relations de conflits en relations de coopération
  - Connaître les méthodes de négociation gagnant-gagnant
  - Sortir d'un nœud relationnel,

### *Savoir gérer son stress au quotidien*

- > Comprendre son comportement
  - Etude de la structure de l'expérience subjective
  - Construction du modèle du monde (la carte mentale)
  - Les valeurs, les croyances, les critères
  - Développer la congruence (en accord avec soi-même)
  - L'analyse transactionnelle
  - Les différents filtres
  
- > Qu'est-ce que le stress ?
  - Les mécanismes profonds du stress
  - L'identification de ses stressseurs - Autodiagnostic
  - La dimension psychologique et émotionnelle
  - Les réactions automatiques sous stress
  - Prendre conscience des méconnaissances qui génèrent les comportements de stress
  
- > Les outils pour gérer le stress
  - Relativiser pour agir différemment
  - Savoir se dissocier des émotions
  - Savoir communiquer avec soi
  - Mettre à jour ses réactions inadaptées sous stress
  - Ré oxygéner l'estime de soi, se fixer des objectifs
  - Apprendre à se relâcher/ relaxer pour mieux gérer ses émotions et son énergie

## Se connaître pour mieux manager

### MODALITÉS DE LA FORMATION

#### *Assistance et moyens pédagogiques*

- > Description des différentes situations pédagogiques
- > Mises en situation

#### *Supports pédagogiques*

- > Support de formation
- > Exercices, autodiagnostic, questionnaire
- > Mise en situation et étude de cas pratique

#### *Suivi de l'exécution et appréciation des résultats*

- > Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire
- > Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance du stagiaire
- > Évaluations formatives qui jalonnent ou terminent la formation

Une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourra également être établie à l'issue de la formation.

### CONDITIONS TARIFAIRES

#### *Intra-entreprise :*

A définir en fonction du nombre d'apprenants, de la personnalisation nécessaire, des frais de déplacement et des frais pédagogiques (reprographie, matériel)

**Délai d'accès :** « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

**Modalités d'accès handicap :** Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise ou de l'organisme de formation qui aura pris les dispositions. L'organisme de formation prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire

#### Le + de la formation

- > Exercices pratiques individualisés
- > Jeux de rôles et exercices collectif