



# Affiner sa posture professionnelle



Osons une pause

**Durée :** 7 heures (7 sessions d'1 heure)

**Profils des stagiaires :** consultant, manager, responsable de projet, chef de service, dirigeant

**Prérequis :** intérêt pour la thématique

**Réf. catalogue :** APP011021

**Nbre de participants :** 1 seule personne (session individuelle uniquement)

## Objectifs pédagogiques

- Identifier des pistes d'innovation dans sa propre posture professionnelle
- Développer les différentes zones de son identité managériale
- Prévenir les malentendus avec des outils de prévention

## Contenu

- Développer l'écoute de soi et de ses émotions pour mieux écouter et accompagner
- Savoir naviguer dans l'incertitude
- Être supervisé(e) dans sa posture, son approche et son estime de soi

## Intervenante



Merry Strullu, formatrice et formatrice en innovation managériale et qualité de vie au travail. Sociologue des organisations, de formation initiale, spécialisée QVT, je suis devenue directrice de projets IT. Aujourd'hui, j'accompagne sur la transformation de projets (d'indépendants ou d'entreprises) sous forme de workshops ou suivi individuel.

Mes outils clefs : la facilitation, le codéveloppement, la CNV, la sophrologie et l'agilité.

Mon let's motiv' : transmettre des outils et une philosophie pour transformer vos projets !

**#management      #projet      #QVT**

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74 – 181 chemin Vénus, 31140 Launaguet

## Organisation

### Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- 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



## Programme

### Module 1 : identifier des pistes de progression

- Développer l'attention à soi
- Identifier des signaux d'alerte de stress

### Module 2 : connaître les processus de l'intelligence émotionnelle

- Amorcer et développer une réflexion sur les indices émotionnelles
- Être attentif à ses propres besoins et à celui de l'autre

### Module 3 : communication efficiente et bienveillante

- Formuler des retours positifs et constructif
- Prévenir les malentendus pour sécuriser et bonifier la relation

### Module 4 : affiner son identité managériale

- Identifier ses points forts et ses forces
- Apprécier les différentes zones de son identité managériale

### Module 5 : naviguer dans le chaos management (incertitude)

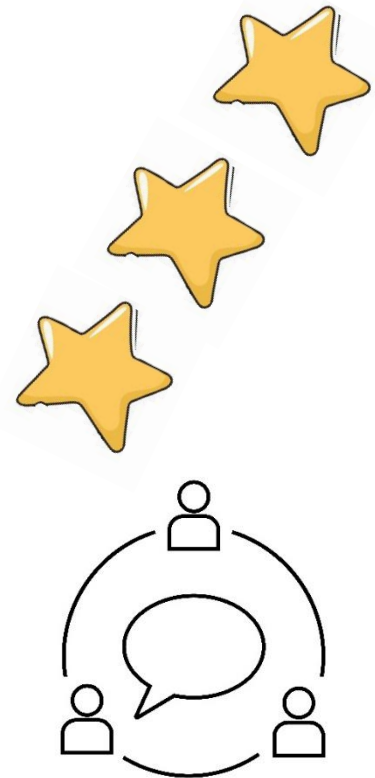
- Principes et méthodes
- Echelle des responsabilités

### Module 6 : management participatif

- Management agile
- Leviers de motivation

### Module 7 : rétrospective (session de clôture)

- Entretenir un cadre serein et sécurisant
- Techniques et rituels favorisant l'estime et la confiance en soi



En fonction de l'évolution du stagiaire, l'ordre des modules pourra être modifié en intelligence des situations rencontrées dans son quotidien professionnelle.

## 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 présentiel ou en distanciel selon les besoins ou nécessité. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif** : 975 € pour une entreprise (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)

**Formation  
uniquement en individuel**