



# Développer sa posture managériale

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

**Profils des stagiaires :** professionnels

**Prérequis :** aucun

**Réf. catalogue :** DPM122020

**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](mailto: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** : 975 € en intra (TVA non applicable art. 261.4.4 du CG)