

1 Les modalités d'accès à la formation

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

Nous contacter pour valider vos besoins en formation et adapter le programme de formation.

2 Le public concerné

- Managers intermédiaires et supérieurs

3 Les objectifs de la formation

- Développer un management adaptatif et préventif
- Connaissance de soi
- Communication efficace
- Outils concrets de prévention des RPS

4 Les moyens pédagogiques / techniques

- Support de cours
- Vidéoprojecteur et Paperboard
- Tarif sur devis

5 La durée de la formation

- 14 heures en présentiel ou distanciel. Possibilité par demi-journées
- Date à convenir conjointement
- Délai d'accès estimé : 1 mois

6 L'évaluation de la formation

- Evaluation des acquis en amont via formulaire en ligne
- Evaluation à chaud via formulaire en ligne
- Evaluation à froid post formation via formulaire en ligne et résultats des acquis

7 Le programme de formation

L'Adaptabilité

- Chaque manager est unique, chaque équipe l'est aussi. Développez votre capacité à ajuster votre style grâce au leadership situationnel

Communication efficace

- Maîtrisez l'assertivité, la CNV et l'écoute active pour désamorcer les conflits et renforcer la cohésion d'équipe

Gestion des RPS

- Apprenez à reconnaître, prévenir et gérer les facteurs de stress au travail pour maintenir une atmosphère saine et durable dans vos équipes

Changement et motivation

- Surmontez la résistance au changement grâce à la théorie de l'autodétermination et la méthodologie des "petits pas"

Jour 1 : Fondations

- Identification des facteurs RPS avec carte mentale collective
- Leadership situationnel et test Trimoji
- Assertivité et communication efficace
- Écoute active et feedback bilatéral

Jour 2 : Applications

- Théorie de l'autodétermination et motivation
- Outils de délégation
- Méthode des petits pas pour le changement
- Speed Boat et plan d'action personnalisé