



Accessibilité
handicap

Optimiser votre efficacité managériale J1

Objectifs

- Repérer, explorer et déployer ses compétences managériales
- Reconnaître ses compétences personnelles et émotionnelles
- Développer ses capacités relationnelles,
- Mieux gérer ses relations interpersonnelles avec ses collaborateurs, s
- Développer son affirmation de soi afin de mieux réguler son stress relationnel et sa gestion des émotions sur le lieu de travail.

Programme

⇒ Théorie :

- ◆ Identifier ses atouts, sa posture de manager
- ◆ Les 5 compétences essentielles du manager
- ◆ Optimiser son style de management
- ◆ Comment être plus efficace grâce à ses émotions ?
- ◆ Développer sa prise de recul par rapport aux situations
- ◆ Mieux gérer sa relation avec un collègue, un collaborateur, un manager
- ◆ Développer sa souplesse relationnelle par l'affirmation de soi
- ◆ Enrichir votre style de management

⇒ Pratique :

- ◆ Mise en situations, étude de cas pratiques à partir des expériences des participants
- ◆ Analyse des pratiques sur des études de cas concrets
- ◆ Exercices de relaxation et respiration

Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Constellations, recueil des attentes, échanges, métaplan, supports filmiques, décryptage de cas internes et externes
- ✓ Apports théoriques en interaction
- ✓ Travail en sous-groupes, restitution en plénière, séance de concrétisation des acquis
- ✓ Support powerpoint en memento

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 jour	12 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Top Managers, Middle management	Un consultant en santé au travail	Intra-entreprise	1 650 € HT par groupe, soit 137 € HT par stagiaire pour un groupe de 12 personnes

Option - Formation sur-mesure :

- ⇒ Réunion avec le DRH pour comprendre les véritables enjeux de l'entreprise et les problématiques actuelles.
- ⇒ L'objectif étant de vouloir coller aux réalités de la société et aux populations cibles.
- ⇒ Prix : 1 850 € HT par groupe, soit 155 € HT par stagiaire pour un groupe de 12 personnes.