



## 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,
- Développer son affirmation de soi afin de mieux réguler son stress relationnel et sa gestion des émotions sur le lieu de travail.

### Programme

#### ● Théorique

- 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

### Modalité d'évaluation des acquis

- Evaluation tout au long de la formation (Quiz ou Questionnaire, etc...)

**Preventech**  
**Formation**

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1 jour



#### Quantité

12 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Top Managers, Middle management



#### Intervenants

Psychosociologue clinicienne



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

1 650 € HT par groupe, soit 137 € HT par stagiaire pour un groupe de 12 personnes.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.