



# FORMATION : REUSSIR SON MANAGEMENT AVEC SERENITE, EFFICACITE ET FACILITE.

**Intitulé de la formation :** Réussir son management avec sérénité, efficacité et facilité.

**Public visé :** Tout poste à dimension managériale.

**Pré-requis :** aucun

**Objectifs pédagogiques de la formation :**

- Révéler ses talents de leader dans le pilotage de projets et le management d'équipes.
- Comprendre les enjeux de la compétence émotionnelle pour renforcer la dimension humaine en entreprise et les performances économiques de l'entreprise.
- Apprendre les techniques du manager-coach et manager-facilitateur.
- Maîtriser les outils pour développer motivation, engagement, potentialité et performance des collaborateurs.
- Générer de nouvelles capacités (notamment la confiance en soi et la réussite) et maîtriser les canaux de communications de la communication non verbale.
- Savoir gérer son temps (et celui des équipes) et gérer les conflits dans la satisfaction collective.
- Savoir gérer son stress et ses émotions en toute situation professionnelle.

### **Outils et modalités d'évaluation :**

Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi - journée par chaque candidat.

Les modalités pédagogiques utilisées dans le cadre de cette formation sont les suivantes : apports théoriques, mises en pratiques, jeux de rôles, quiz digital (Kahoot).

La mesure des acquisitions des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat par mail : attestation de fin de formation, compte-rendu de la formation.

### **Modalités d'organisation :**

Formation Inter entreprise 100% présentiel

Durée : 14 heures

Dates et horaires : 25 et 26 Avril 2024 de 9h à 12h et de 13h à 17h

Lieu de la formation : 256 chemin du Bigout 69210 EVEUX

Formateur : Sabrina FARRUGIA

E-mail : s.farrugia@groupe-optiminds.com

Téléphone : 06.65.67.74.40

### **Programme de formation :**

#### **MODULE 1 : BOOSTER SON CERVEAU POUR PRENDRE CONFIANCE EN SOI ET REUSSIR SUR SA FONCTION MANAGERIALE.**

- Mise en situation SPIRE : passage de connaissance à prise de conscience de sa situation, identification de l'objectif et/ou la problématique, projection positive et développement de son intelligence motivationnelle.
- La roue des domaines de vie et comprendre les cycles de vie (modèles d'Hudson).
- La mise en place de ses objectifs, générer de nouvelles capacités de réussites et stratégie de développement d'une vision (PNL).
- Neuro-coaching des 9 clés de l'estime de soi (confiance, amour et image de soi). Créer une identité gagnante et identifier les moteurs de sa performance optimale.
- Les neurosciences motivationnelles ; donner le pouvoir à son esprit et jouer dans la zone dynamique.

- Définir son objectif en 10 étapes et la technique de la priorisation optimale.
- Mise en situation : Outil de synthèse de coaching comme programme de réussite et plan d'actions individualisé avec des clés complémentaires d'accompagnement au quotidien.

## **MODULE 2 : DEVENIR MANAGER-COACH ET BOOSTER SON LEADERSHIP**

- Manager : son rôle, ses responsabilités, ses missions, sa posture.
- Le coaching : les techniques fondamentales de ce style de management.
- Les 3 piliers et les avantages du manager-coach.
- Booster les compétences des collaborateurs grâce aux neurosciences.
- Les différentes intelligences et manager avec l'intelligence émotionnelle pour générer la conscience individuelle et collective.
- Intégrer les 10 process motivationnels dans l'environnement de travail au quotidien : manager, animer, motiver, fédérer, impacter.
- L'implication et l'engagement en 12 points.
- Du manager au leader : devenir un facilitateur agile (fondamentaux de leadership et signes d'un management toxique).
- Exploiter son plein potentiel et communiquer efficacement.
- Adopter une communication non violente pour anticiper et désamorcer les conflits.
- Fédérer et motiver ses collaborateurs en leader visionnaire et charismatique.
- Ateliers.

## **MODULE 3 : REUSSIR SEREINEMENT EN GERANT SON STRESS, SES EMOTIONS ET SON TEMPS DE MANIERE EFFICACE.**

- Prises de consciences autour de la définition du temps, des difficultés de le gérer et les clés de maîtrise du temps.
- Apprendre à se connaître : cycle d'énergie, notre rapport au temps, économiser notre temps, être à l'écoute en permanence.
- La perte de temps : notre planning, notre émotionnel, le contrôle de nous-même, notre organisation.
- Les différents types de tâches et voleurs de temps. Prendre le contrôle.
- Stress et management :  
Cas pratiques : Test et échelle d'auto-évaluation du stress (Holmes et Rahe, BMS).  
Comprendre les mécanismes du corps humain, du stress et ses impacts.  
Jeu de rôles en 5 étapes.  
Sources génératrices de stress et outils de gestion du stress.
- Coaching des émotions : les reconnaître, les décoder pour mieux les gérer.
- Exercice : Techniques des écharpes relationnelles et plan d'actions.
- Les techniques de médiations corporelles en entreprise : La relaxation

neuromusculaire progressive du Dr Jacobson, le training autogène de Schultz (auto-hypnose), la méthode FeldenKraïis, les techniques de respirations profondes etc.

### **Tarifs :**

Prix de la formation : 1500 euros net de taxe.

### **Accessibilité :**

Le centre de formation est accessible aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Pour toute situation de handicap, merci de contacter notre référent Handicap Madame Sabrina FARRUGIA au 06.65.67.74.40 afin d'organiser la session de votre formation.

### **Délai d'accès :**

Jusqu'à 48 heures avant le début de la formation et en fonction des places restantes.

### **Interlocuteurs pour la formation :**

Référent pédagogique : Sabrina FARRUGIA

Référent handicap : Sabrina FARRUGIA

Référent administratif : Sabrina FARRUGIA