

Les fonctions managériales s'exercent dans des contextes de plus en plus exigeants et en constante évolution. Prise de poste, évolution professionnelle, gestion du changement, communication et pression du quotidien nécessitent un positionnement clair et ajusté.

Cette formation accompagne les managers et dirigeants dans le développement de leurs compétences clés, afin d'affirmer leur leadership, mieux gérer les transitions professionnelles et préserver leur équilibre. Elle propose des repères concrets pour renforcer la confiance, améliorer la communication et faire face aux enjeux humains et organisationnels.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Se positionner efficacement** dans un nouveau rôle ou une évolution de carrière,
- **S'adapter au changement** et accompagner une réorientation professionnelle,
- **Affirmer son leadership** avec une communication alignée,
- **Préserver son équilibre** face au stress et aux exigences du quotidien.

ELEMENTS FORTS

- Bénéficier d'une expertise managériale issue du terrain,
- Renforcer son leadership tout en préservant son équilibre,
- Déployer des outils concrets de gestion des émotions et du stress,
- Ancrer son action managériale dans le sens et la cohérence.

CONTENU

Déroulement de la formation

- **Prise de fonction et évolution de carrière** : Se positionner efficacement dans un nouveau rôle.
- **Réorientation et gestion du changement** : Accompagner une reconversion ou un projet professionnel.
- **Amélioration du positionnement et de la communication** : Développer un leadership aligné avec ses valeurs.
- **Gestion du stress et du bien-être** : Apprendre à mieux gérer la pression et les émotions.
- **Équilibre vie professionnelle /vie personnelle** : Trouver un alignement pour éviter l'épuisement.
- **Renforcement de la confiance et de l'estime de soi** : Dépasser les blocages et croyances limitantes.
- **Gestion des conflits** : Apprendre à gérer les tensions interpersonnelles.

EVALUATION

Avant le début de la formation, un **entretien initial en visioconférence** est réalisé afin d'identifier les besoins du participant et de définir des objectifs personnalisés. Un **questionnaire d'auto-évaluation** est ensuite complété pour permettre un positionnement de départ. Tout au long du parcours, des **temps d'échanges et d'analyse des situations** permettent d'évaluer l'appropriation des contenus et l'évolution des pratiques. Un **bilan intermédiaire** est réalisé à mi-parcours afin d'ajuster, si nécessaire, les objectifs et les axes de travail. En fin de formation, un **bilan final** permet d'évaluer les compétences acquises. Un **questionnaire de satisfaction** est complété par le participant et une **attestation de réalisation** est remise. Enfin, un **questionnaire à 6 mois** permet d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles.

METHODOLOGIE ET APPORTS THEORIQUES

- **Analyse des conditions d'exercice professionnel et des points de blocage,**
- **Identification des besoins, croyances et valeurs** de la personne accompagnée,
- **Outils issus de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique)** pour renforcer la confiance en soi et la motivation,
- **Techniques psychocorporelles et de gestion du stress** (respiration, ancrage, relaxation dynamique),
- **Jeux de rôle et simulations** pour améliorer la posture et la communication,
- **Élaboration d'un plan d'action concret et réaliste** pour atteindre les objectifs définis,
- **Plateforme d'échanges pour les documents.**

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Toute demande d'inscription ou de formation peut être effectuée par mail ou par téléphone. Nous nous engageons à apporter une première réponse sous 2 jours ouvrés. Les délais d'accès à la formation varient ensuite selon le type de formation et les modalités de financement.

- Entretien préalable par mail ou téléphone avec la formatrice : Marie-Pierre RENON
- **Délai** : 4 à 8 semaines après signature du devis, selon les modalités de financement et la disponibilité des formateurs

Les besoins spécifiques, notamment liés à une situation de handicap, peuvent être étudiés en amont afin d'envisager les adaptations nécessaires.

CONDITIONS D'ACCES

PUBLIC

Dirigeants, managers, cadres ou professionnels dont le projet de carrière est de manager

DUREE/LIEU

8 à 10 séances individuelles de 2h00 en présentiel ou distanciel.

PREREQUIS

Pas de prérequis pédagogique
Être dans une fonction d'encadrement ou en avoir le projet.

COUT ET FINANCEMENT

Nous contacter pour établir un devis. Prise en charge par OPCO.

CONTACT

Florence MURET : 06 85 35 78 49

fmuret@lestotemsdusavoir.fr

<https://www.lestotemsdusavoir.fr/>

Organisme certifié QUALIOPI