



Objectifs

- Gérer une équipe
- Apprendre à déléguer
- Donner du feedback et encadrer
- Connaître son profil et celui de ses collaborateurs
- Apprendre à gérer son stress

Programme

Module 1 : être capable de manager une équipe

1. Se connaître en tant que manager et développeur des compétences de son équipe : Mieux se connaître pour développer ses compétences personnelles / Prendre conscience de son image et la valoriser (décoder l'image perçue par les interlocuteurs, affirmer son style et sa personnalité)
2. Comprendre son rôle de manager (vision personnelle du poste) : Les spécificités de la fonction de manager / Les différents rôles du manager : paradoxes et contradictions / Les responsabilités relevant de l'autorité et celles relevant de l'accompagnement.

Module 2 : apprendre à déléguer et à responsabiliser

1. Cerner les enjeux de la délégation : Comprendre les avantages pour le collaborateur, le management et l'entreprise / Aborder la délégation comme un outil de développement / Prendre conscience de son approche personnelle dans la délégation / Identifier les règles de base de la délégation et les principaux écueils à éviter.
2. Responsabiliser par la délégation : Délimiter le cadre de la délégation : résultats attendus / Identifier les besoins de développement / Fixer des objectifs individuels : objectif, destinataire, échéance / Connaître les étapes du processus de délégation / Tenir compte du niveau d'autonomie et de compétence.
3. Accompagner la délégation dans le temps : Rester informé sur l'avancement des missions / Mettre en place des entretiens de suivi / Savoir valoriser et reconnaître les réussites / Gérer les dérives et les aléas, recadrer si nécessaire / Réajuster si besoin les indicateurs de pilotage / Evaluer la réussite de la délégation.

Module 3 : se connaître soi-même et connaître son équipe

1. Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien : Identifier les bases et les causes de ses comportements. / Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles pour atteindre ses aspirations. / Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser. / Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie.
2. Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations : Sortir du jugement et de ses limitations. / Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même. / Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien. / Développer son charisme pour s'ouvrir des opportunités.

Module 4 : apprendre à gérer son stress

1. Evaluer les niveaux et facteurs de stress : Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux). / Comprendre les réactions face au stress. / Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement. / Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel. / Connaître les étapes du changement et le stress associé.
2. Connaître les techniques de gestion du stress : Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions. / Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux. / Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles. / Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits. / Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime / Apprendre à s'en sortir.

Public visé

Toute personne souhaitant apprendre la langue.

Pré-requis

Niveau A2 ou plus à l'oral et A1 ou plus à l'écrit

Méthodes Pédagogiques

- Formation face à face avec un formateur certifié, expérimenté et natif.
- Mises en situation et jeux de rôle
- Utilisation de supports numériques innovants
- Méthode affirmative : notions théoriques enseignées
- Méthode participative : appliquer la théorie à la pratique.

Modalités d'évaluation

Evaluation à chaud et à froid
Des exercices permettant d'effectuer une auto-évaluation et la mise en pratique.

Durée et tarif

Durée à déterminer selon les besoins
Prix de base : 45€ HT puis en fonction du volume
Inscription via le site www.moncompteformatio.n.gouv.fr
Délai d'accès selon le financeur.

Lieu

En présentiel, dans nos locaux à Norroy-Le-Veneur ou dans votre entreprise, possible à distance

www.llti.fr

