

Durée : 5 jours (35 h)

Objectif de la formation : Renforcer sa posture de manager-leader en développant ses compétences relationnelles, sa capacité à fédérer et à gérer les situations managériales avec aisance et efficacité

Public : Managers en poste souhaitant développer leur leadership et leur impact

Prérequis : Être en charge du management d'une équipe

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Identifier leurs propres modes de fonctionnement et ceux de ses interlocuteurs sans enfermer dans des cases
- Clarifier leur posture et leur rôle de manager-leader afin de donner du sens et favoriser l'engagement des équipes
- Communiquer avec clarté, assertivité et bienveillance dans les situations professionnelles du quotidien
- Renforcer leur impact relationnel et leur aisance à l'oral
- Mettre en place un cadre de fonctionnement sécurisant et déléguer de manière adaptée et responsabilisante
- Prévenir, réguler et gérer les tensions ou conflits
- Développer des pratiques de reconnaissance favorisant la motivation, la coopération et la fidélisation des collaborateurs
- Animer les réunions et les équipes avec impact et plaisir
- Accompagner les changements
- Installer leur leadership dans la durée

Programme

Demi-journée 1 : Se connaître et comprendre les profils de personnalités

- Distinguer les écarts entre faits, perceptions et interprétations
- Découvrir le modèle DISC des couleurs et les profils comportementaux
- Identifier ses propres modes de fonctionnement et motivations profondes
- Repérer les comportements des autres et ajuster sa communication

Demi-journée 2 : Vision, motivation et posture de manager-leader

- Clarifier les fonctions et responsabilités du manager-leader
- Définir sa vision managériale et donner du sens
- Identifier ses forces et son potentiel de leadership
- Pratiquer l'écoute active et la co-construction des objectifs
- Développer la confiance et l'engagement de son équipe

Demi-journée 3 : Communiquer avec impact et bienveillance

- Maîtriser les leviers de la communication verbale et non verbale
- Exposer les faits avec clarté et précision
- Exprimer ses besoins et ressentis avec authenticité
- Questionner ceux de l'autre avec empathie et en restant à l'écoute
- Formuler des demandes claires et constructives
- Utiliser la Communication NonViolente en situations professionnelles par des jeux de rôles

Demi-journée 4 : Assertivité

- Renforcer sa confiance à l'oral grâce à une posture d'impact
- Développer son aisance verbale, gestuelle et relationnelle
- Comprendre les spécificités de la communication intergénérationnelle
- Gérer son stress grâce à la Cohérence Cardiaque

Demi-journée 5 : Cadre, délégation et régulation des comportements

- Mettre en place un cadre clair et rassurant
- Déléguer de manière efficace et en confiance
- Savoir poser des limites et recadrer avec assertivité

Demi-journée 6 : Gestion des tensions et conflits

- Comprendre les mécaniques relationnelles dysfonctionnantes grâce au Triangle de Karpman
- Prévenir et désamorcer les tensions
- Transformer les conflits en opportunités de dialogue et de progression
- S'appuyer sur les situations difficiles comme leviers d'amélioration

Demi-journée 7 : Reconnaissance et valorisation

- Comprendre les enjeux de la reconnaissance au travail
- Mettre en œuvre les 4 types de signaux de reconnaissance
- Pratiquer la reconnaissance au quotidien dans les bonnes conditions pour renforcer la motivation

Demi-journée 8 : Animer les réunions efficacement

- Préparer et structurer des réunions efficaces et dynamiques
- Adapter sa posture d'animation en fonction des enjeux et des participants
- Renforcer la dynamique de groupe et favoriser l'implication de tous
- Gérer les différentes personnalités afin d'animer avec plaisir
- Utiliser les supports avec pertinence et fluidité

Demi-journée 9 : Accompagner le changement et co-développement

- Comprendre les mécanismes du changement et les leviers d'accompagnement
- S'approprier des techniques de CoDéveloppement pour favoriser l'intelligence collective
- Accompagner efficacement le changement

Demi-journée 10 : Installer durablement son leadership

- Comprendre et prévenir les Risques Psycho-Sociaux
- Agir rapidement en cas de signes d'alerte
- Maîtriser les particularités du management à distance
- Définir son plan d'actions pour asseoir son leadership dans la durée

Modalités pédagogiques

Apports théoriques interactifs • Exercices de reformulation • Jeux de rôles • Débriefings collectifs et retours individualisés

Modalités d'évaluations

Questionnaires de positionnement • Mises en situations • Tests de connaissances initial et sommatif • Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation

Moyens techniques

Document support projeté • Jeux de rôle • Cas pratiques • Brainstorming • Travail en sous-groupe • Fiche Mémo • Conseils personnalisés aux participant.e.s

Animation

La formation est réalisée par Cécile Caillon. Forte d'une expérience précieuse de cheffe d'entreprises, aujourd'hui coach certifiée, formatrice et conférencière, spécialisée en communication interpersonnelle, management et développement de soi, sa raison d'être professionnelle : permettre aux individus et aux collectifs de gagner en audace, en épanouissement, en efficacité

Modalités pratiques

- Formule présentiel ou distanciel en visioconférence
- Personnes en situation de handicap : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin de proposer, si nécessaire, des adaptations. Merci de contacter la référente handicap à l'adresse suivante : Cécile Caillon - cc@happiness-in-progress.fr
- Coûts pédagogiques : nous contacter pour un devis
- Délai d'accès (durée estimée entre la demande et le début de la prestation) : minimum 1 mois
- **Modalités d'accès : pour vous inscrire, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessous :**

Votre contact : Cécile CAILLON • 06 22 06 65 04 • cc@happiness-in-progress.fr

Màj : 05.2026

Happiness in Progress : déclaration d'activité n° 76341463134
SIRET : 410 702 112 00062 - APE : 8559A - 48 rue Melgueil 34250 Palavas-les-Flots

