

Formation Développer les aptitudes managériales par la posture

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	• Identifier les entraves à une bonne écoute. • Savoir gérer son stress et celui de ses équipes. • Apprendre à améliorer sa communication. • Savoir créer des relations de confiance.
Public :	• Managers.
Prérequis :	• Première expérience en tant que manager.
Modalités et moyens pédagogiques	Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: maformation.vaelia.fr
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	5.00/5 <i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i>

Chaque sujet est illustré par des exemples pratiques tirés de la sophrologie, brain gym, communication non violente, pleine conscience, écoute active... Ces exercices et pratiques permettent un accompagnement concret des participants pendant et après la formation.

Support théorique sous forme papier et pratique sous forme audio remis à chaque participant.

Jour 1

Les principales qualités du manager efficient

- Une forte résistance au stress
- Une grande assertivité
- Un vrai sens de l'équité
- Un bon sens de la communication
- Un vrai sens des priorités
- Une vraie capacité à innover

Les freins à l'expression de ces qualités

- **Le stress**
- Notions explicatives sur le stress
- Stress et performance
- Conséquences du stress sur le manager et sur son équipe
- **Le manque de confiance et d'estime de soi**
- Origines
- Conséquences

Jour 2

Comment lever ces freins

- **Acquérir une meilleure maîtrise de soi**
- Renforcer sa résistance au stress
- Développer ses capacités d'adaptation
- Renforcer la maîtrise de ses pensées et de ses actions
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- **Améliorer la gestion du lien à ses collaborateurs**
- Connaître la personnalité de ses collaborateurs
- Améliorer son écoute
- Mieux communiquer
- Construire un climat de confiance
- Mieux gérer l'adversité et les situations de tension
- Agir sur les RPS au quotidien