

## **LEADERSHIP EN SITUATION COMPLEXE : MIEUX GERER SON STRESS, SON TEMPS ET LA COMMUNICATION EN PERIODE DE TENSION**

<b>Public</b>	Responsable de secteur, managers de proximité, coordinateurs d'équipe
<b>Prérequis</b>	Être en poste ou en prise de poste managériale
<b>Durée</b>	1 Journée soit 7h (9h00-12h30 et de 13h30 à 17h00)
<b>Date(s)</b>	A définir
<b>Horaires</b>	De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
<b>Nombre de participants par session</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Minimum : 1</li> <li>➤ Maximum :10</li> </ul>
<b>Modalités et délai d'accès</b>	Inscription à réaliser un mois avant le début de la formation.
<b>Lieu</b>	Le MeltingSpot – 8 Avenue du Général de Gaulle à Thonon les bains (74200)
<b>Coût par participant</b>	200 € Net
<b>Accessibilité</b> 	<p>Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.</p> <p>Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.</p> <p><b>Contact référent handicap :</b> Johanna Wolfarth 06.49.73.28.28</p>
<b>Objectifs de la formation et compétences visées</b>	<p>A l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :</p> <p><u>Objectifs de développement des compétences</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et analyser leurs réactions face au stress, à la pression et aux conflits</li> <li>• Déployer des ressources internes durables : clarté mentale, intelligence émotionnelle, capacité à relativiser</li> <li>• Structurer leur temps avec discernement, en intégrant la complexité de leur environnement</li> <li>• Adopter une posture assertive et constructive face à des interlocuteurs tendus ou agressifs</li> <li>• Transformer les conflits en opportunités de régulation et de progrès collectif</li> <li>• Agir avec discernement, recul et leadership, même dans l'urgence</li> </ul>
<b>Contenu</b>	<p><b>MATIN – PRENDRE SOIN DE SON CAPITAL MENTAL ET ÉMOTIONNEL</b> 9h00 – 12h30</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifier ses zones de vulnérabilité et ses leviers personnels <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-diagnostic : quel leader suis-je sous stress ?</li> <li>• Comprendre le rôle des émotions dans la gestion de crise</li> <li>• Le triangle dramatique : sortir des jeux de pouvoir</li> </ul> </li> <li>2. Développer des compétences de régulation <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration, ancrage, pleine présence (exercices guidés)</li> <li>• Gérer l'impact des tensions collectives sur soi</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniques de recentrage rapide en situation tendue</li> </ul> <p>3. Comprendre les mécanismes du temps subjectif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pourquoi « je n'ai pas le temps » est une croyance limitante</li> <li>Identifier les mangeurs de temps relationnels et émotionnels</li> <li>Revoir ses priorités à l'aune du rôle managérial</li> </ul> <p><b>APRÈS-MIDI – COMMUNIQUER ET AGIR AVEC IMPACT EN SITUATION TENDUE</b> 13h30 – 17h00</p> <p>4. La communication sous tension</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie d'un conflit : faits, ressentis, interprétations</li> <li>Développer une posture assertive : ni fuite, ni attaque</li> <li>La communication en conscience : écoute active, reformulation, feedback ajusté</li> </ul> <p>5. Transformer les conflits</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Étapes de résolution et de prévention des conflits</li> <li>Posture de médiation : incarner la régulation dans l'équipe</li> <li>Cas pratiques : tensions hiérarchiques, résistances au changement, conflits de valeurs</li> </ul> <p>6. Revenir à soi pour mieux agir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Synthèse des apprentissages de la journée</li> <li>Identification des 2 à 3 leviers personnels à activer</li> <li>Plan d'action individuel</li> </ul>
<b>Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation.</li> <li>➤ Evaluation des compétences en début et en fin de formation.</li> <li>➤ Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.</li> </ul>
<b>Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée.</li> <li>➤ Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.</li> </ul>
<b>Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations</b>	<p><b>Modalités pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Évaluation des besoins et du profil du participant.</li> <li>➤ <u>Apport théorique et méthodologique</u> : séquences pédagogiques regroupées en différents modules.</li> <li>➤ Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.</li> <li>➤ Questionnaires, exercices et étude de cas.</li> <li>➤ Réflexion et échanges sur cas pratiques.</li> <li>➤ Retours d'expériences.</li> </ul> <p><b>Eléments matériels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire.</li> <li>➤ Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation.</li> </ul>

	<p><b>Référent pédagogique et formateur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.</li> <li>➤ Le bon déroulement de la formation est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.</li> </ul>
<b>Indicateurs de résultats et de performance</b>	<p>Nombre de stagiaires inscrits sur l'année en cours : 1      Nombre de formations : 1      Taux de satisfaction : 95%      Taux de réussite aux évaluations des acquis : 100%</p> <p>**Données mises à jour au 01/12/2025</p>