


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

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

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

	<p><u>Référent pédagogique et formateur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation. ➤ Le bon déroulement de la formation est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
Indicateurs de résultats et de performance	<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>