

Développer sa posture de leader



Durée : 2 jours (14heures)



**Participants :
Managers d'équipe**

Cette formation va vous permettre de renforcer votre posture de leader en affinant votre connaissance de vous-mêmes. Vous gagnerez en sérénité et en prise de recul grâce à des outils concrets et actionnables immédiatement.



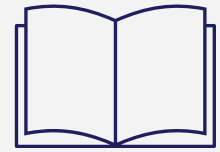
Avis clients



**Accessible aux personnes à
mobilités réduite sur projet**



Participants :
Managers d'équipe



Pré requis:
Manager une équipe



Prix :
2500 euros HT/ participant



Présentiel

Objectifs pédagogiques

Consolider son identité managériale en développant sa connaissance de soi, sa régulation émotionnelle et son courage managérial.

Compétences visées

- Explorer ses modes de fonctionnement et leur impact managérial,
- Identifier les bases de l'intelligence émotionnelle et du fonctionnement psychologique,
- Identifier les mécanismes du stress et appliquer des techniques de régulation,
- Prendre du recul en cultivant un état d'esprit positif et constructif au quotidien,
- Développer son courage managérial

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active : alternance d'apport théoriques, et de mises en situation. Intelligence collective, expérimentation d'outils.
Le formateur s'adapte au rythme de chacun.
Les stagiaires se voient remettre les supports et les outils à utiliser par la suite pour mettre en application les fondamentaux appris en formation.

Modalités d'évaluation

Entretien préalable.
Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de questionnaires, d'exercices, mises en situation, travaux pratiques, matrice de compétences.
Remise d'une attestation de suivi de la formation.

Programme Jour 1

Version 1 - Septembre 2025

Accueil participant et recueil des attentes

- **Module 1 – Se connaître et comprendre son fonctionnement**

Compétence travaillée : Être capable de comprendre et détecter ses préférences naturelles de travail, savoir diagnostiquer les besoins des autres et adapter ses pratiques.

Déroulé

Ouverture : Jeu de perception amenant à prendre conscience de nos visions du monde différentes.

Apport théorique :

- Les drivers : les connaître, les identifier pour soi et être capable d'observer leur impact sur notre fonctionnement personnel et professionnel
- Les 5 types de messages contraignants
- Comment les travailler pour optimiser notre fonctionnement
- Mise en lien avec les styles de management

Mise en situation :

- Être capable de repérer l'incidence des drivers dans des situations de management données : chaque participant devra jouer le rôle d'un manager ou d'un managé en mettant en évidence un driver donné dans un scénario.

- **Module 2 – Développer sa maîtrise émotionnelle**

Compétence travaillée : Connaitre les différents types d'émotions et leurs incidences sur notre fonctionnement, savoir réguler son stress, prendre du recul et garder une posture stable et constructive, même sous pression.

Déroulé

Ouverture : Partage et pratique du débat autour d'une citation de Daniel Goleman sur l'importance des émotions dans le management

Apport théorique :

- Quelles sont les différents types d'émotions.
- Quelle est l'utilité des émotions
- Comment les émotions impactent notre comportement envers nous-mêmes et les autres.

Mise en pratique :

- Exercice introspectif sur la gestion de ses émotions.

Programme Jour 2

Version 1 - Septembre 2025

Accueil participant et recueil des attentes

- **Module 3 – Affirmer sa posture de leader grâce au growth mindset et à la pratique réflexive**

Compétence travaillée : Assumer les décisions difficiles, les expliquer avec clarté et loyauté, tout en portant la voix de ses collaborateurs auprès de sa hiérarchie quand c'est nécessaire.

Déroulé

Ouverture : Lecture de la lettre de Thomas Edison et partage

Apport théorique :

- Pourquoi certains y arrivent et d'autres pas - Travaux de C. Dweck
- La différence entre l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de croissance
- Les bénéfices du growth mindset sur soi et sur l'équipe
- Comment développer un growth mindset par la pratique réflexive

Mise en pratique :

- Coaching en trinôme : un coach / un coaché / un observateur
- Ecrire son carnet Growth mindset : Ecrire ses propres mantras pour cultiver un growth mindset / écrire les questions personnelles qui amènent à la réflexivité

- **Module 4 – Réguler son stress**

Compétence travaillée : savoir réguler son stress, prendre du recul et garder une posture stable et constructive, même sous pression.

Déroulé

Ouverture : Visionnage d'une video (CNRS) sur ce qu'est le stress puis partage en mode « 1, 2, Tous » pour reprendre les éléments clés

Apport théorique :

Les composantes du stress professionnel (modèle de Karasek)
Les émotions, sensations et comportements liés au stress
Comment fonctionne le cercle vicieux du stress (cf slide Berenger) et comment en sortir

Mise en pratique :

Expérimenter des outils de régulation du stress : découverte de la cohérence cardiaque et de la méditation guidée
Construire sa trousse de secours du stress : identifier pour soi les outils de gestion du stress

▮ **Bulle d'inspiration : l'optimisme de Roger Bannister !**

Contact

Intervenante

Laura Braut

PROFIL

- Formatrice
- Consultante
- DRH
- Gestion de projet de transformation
- Bilingue Anglais

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- Industrie - Edition de logiciel
- Environnement international

FORMATION

- Master 2 Développement des RH
- Coaching individuel et collectif
- Facilitatrice Lego Serious Play

Référent pédagogique

Laura Braut

laura@lesbellesperspectives.fr

06.79.06.83.95

Référent administratif

Laura Braut

laura@lesbellesperspectives.fr

06.79.06.83.95

