



FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

DIST.

Ref. : C19BALCONY

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1450 € HT

Repas inclus

# OSEZ PRENDRE DE LA HAUTEUR !

Comment retrouver du temps et de l'espace mental pour mieux appréhender la stratégie managériale ?

La fonction managériale en entreprise demande de conjuguer gestion du quotidien et décisions stratégiques. Une double posture qui ne mobilise pas la même énergie ni les mêmes capacités, mais qui viennent pourtant se heurter dans l'agenda. Pour un manager, comment oser prendre la hauteur et consacrer du temps aux aspects tactiques ? Au cours de cette formation combinant apports théoriques et opérationnels, les managers établiront un autodiagnostic de leurs besoins et analyseront leur emploi du temps. Ils appréhenderont l'urgent et l'important et réaliseront des renoncements nécessaires à leur fonction. L'objectif sera de retrouver une vision cohérente et d'apprendre à déléguer.

## LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

28 et 29 sept. 2023

- 28/09/2023 09:00 --> 29/09/2023 17:30 à Paris
  - 28/09/2023 09:00 --> 28/09/2023 17:30
  - 29/09/2023 09:00 --> 29/09/2023 17:30

## OBJECTIFS

- Prendre de la hauteur face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité.
- Récupérer du temps pour se consacrer davantage à la réflexion pour prendre des décisions stratégiques.
- Analyser et faire évoluer ses pratiques managériales.

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## POUR QUI ?

Managers souhaitant prendre de la hauteur, du recul dans sa fonction managériale.

## PRÉREQUIS

Avoir une pratique du management.

## COMPÉTENCES ACQUISES

Prendre de la hauteur face aux aléas professionnels.

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants  
E-quiz amont  
Présentiel  
E-quiz aval

## PROGRAMME

Osez prendre de la hauteur !

### Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation.

### Approfondir sa connaissance de soi par rapport au « lâcher prise »

- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
- Cerner sa zone de confort et ses zones de crispation.
- Reconnaître ses aptitudes et ses ressources.
- Définir et identifier les freins au lâcher prise.



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

ISM - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@ism.fr  
Siret 712 010 362 000 28



### Relativiser pour retrouver son équilibre

- Identifier ses priorités managériales et réorganiser son temps de travail.
- Faire le point sur ses préoccupations inutiles pour optimiser son endurance.
- Savoir accepter ses limites pour mieux vivre l'incertitude et la peur de l'échec.
- Diriger son énergie vers ce qui est important : recentrer son attention sur le présent.

### Prendre du recul oui... mais surtout de la hauteur !

- Modifier sa perception des événements pour transformer ses réactions et intégrer de nouveaux comportements.
- Prendre des risques mesurés et sortir de sa zone de confort.
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives.
- Acquérir de la souplesse et développer un esprit d'ouverture.

### Garder le cap : vision et cohésion

- Développer ses qualités de leader : cultiver une vision positive de soi.
- Se débarrasser des pensées négatives.
- Fixer et se fixer des limites et reprendre sa responsabilité.
- Trouver la juste distance émotionnelle.

### Développer la confiance dans l'équipe

- « Lâcher prise » pour responsabiliser ses collaborateurs.
- Avoir le courage d'exprimer ses attentes, ses besoins et ses envies.
- Apprendre à mieux communiquer avec son équipe pour éviter les malentendus.
- Avoir une parole authentique et se libérer de l'interprétation.

### Évoluer dans ses pratiques managériales

- Analyser son organisation personnelle : priorités et décisions.
- Diagnostic de l'existant : identifier les évolutions nécessaires.
- La prise de hauteur dans son agenda.

## INTERVENANTS

Alice MATTON  
QUALICE CONSULTING

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

ISM - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@ism.fr](mailto:serviceclient@ism.fr)  
Siret 712 010 362 000 28