

Osez prendre de la hauteur !

Prendre du recul sur sa fonction managériale

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de prendre de la hauteur face aux aléas professionnels et de vous positionner pleinement dans votre fonction managériale.

PROGRAMME

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

- **Autodiagnostic** : faire le point sur soi.
- Cerner sa zone de confort et ses zones de crispation.
- Reconnaître ses aptitudes et ses ressources.
- Définir et identifier les freins au lâcher prise.

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.
- Incertitude et peur de l'échec : savoir accepter ses limites.
- Diriger son énergie vers ce qui est important.

Prendre 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

- Cultiver une vision positive de soi.
- Refuser les pensées négatives.
- Fixer et se fixer des limites et reprendre sa responsabilité.
- Trouver la juste distance émotionnelle.

Développer la confiance dans l'équipe

- Responsabiliser ses collaborateurs.
- 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.
- Identifier les évolutions nécessaires.
- Réorganiser son agenda.

MODULES DISTANCIELS

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

PERFECTIONNEMENT

Code : BALCONY

🕒 2 jours - 14 heures

🏷️ Prix HT : 1340 € (repas inclus)

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.

PRÉREQUIS

Avoir une pratique du management.

PUBLIC CONCERNÉ

Managers souhaitant prendre du recul dans leur fonction managériale.

PLANNING

Paris

25 - 26 février 2019

27 - 28 juin 2019

10 - 11 octobre 2019

2 - 3 décembre 2019

24 - 25 février 2020