



FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

Ref. : C19BALCONY

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1390  
€ HT

# OSEZ PRENDRE DE LA HAUTEUR !

## Prendre du recul sur sa fonction managériale

Le manager est face à un paradoxe : il est fondamentalement attendu sur ce que le système l'empêche de faire, c'est-à-dire prendre du recul pour prendre des décisions sinon stratégiques au moins à forts enjeux. Pour s'en sortir, il doit donc se dégager de l'adhérence des problèmes du quotidien, récupérer du temps pour se consacrer davantage à la réflexion. Prise de recul, distance : là se trouve la clé, à court terme (pour régler des dossiers compliqués) comme à long terme (appréhender son futur professionnel). « Il y a une expression anglaise très parlante : « going to the balcony », « aller sur le balcon » pour prendre un peu de hauteur », indique le coach et énergéticien Hervé Franceschi. Comment faire pour prendre ce recul nécessaire ?

### 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-quizz amont  
Présentiel  
E-quizz aval

### PROGRAMME

Osez prendre de la hauteur !

#### Modules distanciels :

- E-quizz 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.

#### 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**

Pascale SIMON  
ITG FORMATION

Alice MATTON  
QUALICE CONSULTING

## **MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET 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.

## **LIEUX ET DATES**

### **À distance**

03 et 04 févr. 2022

03 et 04 nov. 2022

08 et 09 déc. 2022

### **Paris**

24 et 25 mars 2022

30 et 31 mai 2022

22 et 23 sept. 2022

