

# LES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR LES MANAGERS

1 / 2



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De mieux gérer les relations avec ses différents collaborateurs
- D'anticiper, prévenir et adapter ses réactions
- De comprendre les comportements de ses interlocuteurs
- D'adapter sa communication
- De renforcer la coopération
- D'oser s'affirmer dans ses relations professionnelles et renforcer son leadership
- De gérer le stress dans ses équipes



### Durée de formation

2 jours soit 14 heures



### Public

Manager qui souhaite développer ses compétences en communication et son leadership par les outils de développement personnel et une meilleure connaissance de soi.



### Prérequis

Aucun.



### Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation.



### Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Tests, autodiagnostic, échanges sur les expériences.

Nombreux apports théoriques (études de cas, vidéos, textes), discussions et jeux de rôles.

Retours d'expériences, interactions.

## Programme

### 1. Mieux se connaître pour mieux comprendre les autres

- Qui suis-je ?
- Quelles sont mes valeurs ?
- Quels sont mes besoins ? Travail sur la pyramide de Maslow

# LES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR LES MANAGERS

2 / 2



- Quelle est ma personnalité, mes dominances cérébrales ? Cerveau gauche ou droit ? Test des couleurs Herrmann
- Suis-je en phase avec la personne que je suis devenue ?
- Quels sont les freins psychologiques qui empêchent d'être soi-même ?
- L'estime de soi (confiance en soi, amour de soi et vision de soi)
- Pourquoi ce métier me plaît-il ? Qu'est-ce-que cela m'apporte ?

## 2. Mieux gérer les relations avec ses différents collaborateurs

- La position du manager et ses responsabilités
- Les bases de la communication
- L'écoute active, la reformulation et le feedback
- La relation Gagnant/Gagnant
- Comment rester « Neutre » et ne pas porter de jugement
- Savoir être tolérant envers soi et envers les autres

## 3. Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer

- Qu'est ce que le stress et les stresseurs ?
- Comment faire face à ces situations stressantes ?
- Comment gérer ses émotions dans une situation stressante ?
- Qu'est ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
- Réussir à répondre à un stress par une restructuration cognitive
- Comment apporter une réponse et non une réaction face à une situation
- Comment aider les autres à gérer leur stress
- Quels outils peut-on utiliser au quotidien pour garder son calme et être productif ?

## 4. Les bases de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), l'AT (Analyse Transactionnelle) et la CNV (Communication Non Violente)

- Identifier les différentes approches de la PNL, l'AT et la CNV
- Utiliser ses outils dans sa communication de manager pour s'affirmer
- S'affirmer et savoir être assertif dans ses relations professionnelles
- Savoir améliorer son leadership par un savoir-être
- Réussir ses relations pour mieux manager