

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire est en mesure :

-  De déterminer sa vision, sa mission, son rôle, ses valeurs, ses compétences à partir d'un projet personnel clair
-  De connaître les outils de Yoga permettant d'optimiser un état interne positif avant tout entretien ou toute réunion importante
-  Mettre en pratique une écoute active, une reformulation adaptée et un questionnement stratégique, afin d'optimiser la communication avec son interlocuteur
-  D'identifier le langage non verbal (langage corporel et ton de la voix), afin de faire preuve de congruence dans ses relations.
-  D'identifier les faits, les valeurs et les émotions de son interlocuteur afin de gérer les situations difficiles
-  De mener tout entretien avec un collaborateur, entretien de recadrage, entretien annuel en générant de la motivation pour le changement attendu.
-  De traiter l'objection d'un interlocuteur pour coconstruire avec lui une solution commune, et trouver un compromis acceptable par les deux parties.
-  De conduire tout changement, afin de passer d'une situation insatisfaisante à une situation désirée, en posant des objectifs adaptés et en cherchant les ressources nécessaires au changement.
-  D'animer des réunions avec efficacité en sachant choisir le type de réunion (réunions d'informations, d'amélioration, de prise de décision, ...) adapté à un objectif visé, afin de générer la motivation des participants et l'efficacité des décisions.

Conditions d'accès :

Nos formations peuvent se dérouler sous un délai d'un mois en fonction des contraintes de prise en charge :

En intra, dans vos locaux, à partir de 6 participants

En inter-entreprise : La formation a lieu sur le Touquet : au Cabinet RH Optimisation 305 allée des Boutons d'or pour les séances individuelles, pour les séances collectives au Manoir Hôtel 2170 Av. du Golf, 62520 Le Touquet-Paris-

Plage ou au Grand Hôtel 4 Bd de la Canche, 62520 Le Touquet-Paris-Plage en fonction des disponibilités

Durée :

35 heures de formation dont 2 demi-journées individuelles et 4 journées collectives

Les journées ou demi-journées sont espacées de trois semaines environ de manière à pouvoir pratiquer entre deux séances.

Prérequis : Occuper un poste de management ou dans la relation aux autres

Publics : Dirigeant, Manager

Dates prévisionnelles : 2 sessions prévues en Février et Septembre 2022

Méthodologie :

Alternance d'apport théorique et de mises en situations.

Toutes ces méthodologies seront expérimentées sur des **cas concrets** apportés par les participants

L'accompagnement allie des phases collectives et individuelles de manière à pouvoir s'approprier sa propre posture de Manager. Celle qui convient à chacun. S'enrichir des expériences de chacun, revoir et recadrer l'apprentissage précédent, parfaire son nouveau comportement de Manager. Vivre l'expérience d'un travail de groupe pour d'une part améliorer ses propres pratiques et d'autre part mesurer en live l'énergie dégagée par votre groupe. Découvrir tout au long de cette formation une nouvelle capacité relationnelle et l'art du Co-développement : comment être plus riche à plusieurs que tout seul.

Evaluation :

Test de positionnement en amont : lors de l'entretien tri-partite avec le hiérarchique, il est remis un questionnaire au N+1 et au participant afin de définir ensemble le point de départ et le point d'arrivée à l'issue de la formation

- Evaluation des acquis liés aux objectifs opérationnels définis : à l'issue de chaque $\frac{1}{2}$ journée ou journée une évaluation est proposée à chaque participant le **MATA** qui permet un engagement concret de changement de pratique ou de comportement observable
- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud) à l'issue de la formation

Attestation de formation remis aux stagiaires

Programme :

$\frac{1}{2}$ Journée : définir votre projet (séance individuelle)

- Passation du MBTI niveau 2.
- Le SCORE

Jour 1

Mettre au clair son projet personnel en parcourant tous les facteurs de motivation interne, pour mieux être dans son rôle et mieux communiquer sa vision, sa stratégie.

- Les niveaux logiques de Robert Dilts
- Déterminer sa mission et sa vision de manager, à partir d'un projet personnel clair, afin d'exercer pleinement son rôle.
- Le « Yumancoach » (Manager-Coach)
- La discipline de vie,
- Le langage non verbal (langage corporel et ton de la voix), afin de faire preuve de congruence dans ses relations

Jour 2

Pratiquer au quotidien les outils de base de la communication et de l'échange

- Comment créer le lien avec son interlocuteur, afin de le mettre dans un état interne positif et de disponibilité à l'échange.
- L'écoute active et la reformulation
- L'art de poser les bonnes questions

Gérer les situations difficiles ou conflictuelles, réussir tout entretien avec un collaborateur

- Les faits, les émotions et les valeurs, lors d'une situation difficile ou conflictuelle.
- Transmettre efficacement un message difficile

½ Journée : affiner votre projet (séance individuelle)

- Les freins ou les croyances « limitantes »
- Les difficultés rencontrées

Jour 3

Travailler sa posture de Manager-Coach par les techniques de Yoga

- La méditation pour vivre « l'instant présent ».
- Les ancrages et postures du yoga, afin d'améliorer son maintien et sa posture managériale en cas de stress ou d'enjeux importants.

Animer son équipe, apprendre à travailler ensemble, découvrir les étapes du Co-développement

- Comment encourager une motivation commune.
- Choisir le type de réunion adapté à l'objectif visé, afin de générer la motivation des participants et l'efficacité des décisions.
- Les facteurs clés d'une réunion pertinente.
- Conduire le changement
- L'intelligence collective par le Co-développement

Jour 4

Savoir animer des réunions de résolutions de problème, développer l'intelligence collective par le Co-développement

- La finalité et les différentes étapes d'une séance de Co-Développement.

Coût et prise en charge de la formation

- Tarif 3700 € HT par personne pour 35 heures de formation sur 6 mois
- Groupe Interentreprises de 6 à 9 personnes



- Pour un groupe en Intra ou une formation à la carte : nous consulter pour un devis

Handicap :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation aux contraintes de vos collaborateurs, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription

Indicateurs de performance : Satisfaction des participants et taux de recommandation, disponibles fin 2022