

Programme de formation

Renforcer sa posture managériale

Public concerné :

Managers, responsables d'équipe, cadres de proximité, chefs de projet et professionnels amenés à encadrer, accompagner ou coordonner une équipe.

Prérequis :

Être en situation de responsabilité ou d'encadrement.

Objectif de formation :

Renforcer une posture managériale claire, juste et ajustée pour accompagner son équipe avec confiance, assertivité et cohérence.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Conscientiser

=> Identifier les comportements et réflexes qui influencent leur posture managériale.

2. Ressentir

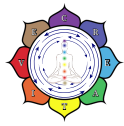
=> Repérer les manifestations émotionnelles et corporelles qui influencent leur manière de manager.

3. Exprimer

=> Communiquer leurs attentes, consignes, feedbacks et recadrages avec clarté et assertivité.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



4. Accepter

=> Reconnaître les différences de fonctionnement, de perception et de besoins au sein de leur équipe

5. Trier

=> Distinguer leur rôle, leurs responsabilités et leur marge de manœuvre dans les situations managériales.

6. Imaginer

=> Explorer différentes manières de manager, de communiquer et d'accompagner une même situation.

7. Visualiser

=> Se projeter dans une posture managériale cohérente avec leurs valeurs, leur rôle et leurs responsabilités.

8. Expérimenter

=> Mettre en œuvre une posture managériale claire, ajustée et cohérente dans des situations professionnelles concrètes.

Approche pédagogique :

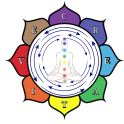
Cette formation s'appuie sur les huit étapes de la phase 4 — L'Attention Sacrée — de l'Expérience CREATIVE®, un mouvement de la conscience vers l'expérience qui permet aux participants de faire évoluer leur posture, d'élargir leurs possibilités d'action et d'expérimenter concrètement une nouvelle manière de décider, communiquer et agir.

Méthodes pédagogiques :

- Apports structurés et accessibles
- Exercices pratiques et expérientiels
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- Mises en situation
- Temps de réflexion guidée et d'intégration
- Observations et feedbacks
- Outils concrets directement transférables en situation professionnelle

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avant et après formation (questionnaire à échelle graduée)
- Évaluation formative tout au long du parcours
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Validation des acquis au regard des objectifs pédagogiques

Durée, organisation & modalités pratiques :

- 2 jours de formation (14 heures)
- Format intra ou inter-entreprise
- Groupe de 4 à 10 participants maximum
- Formation en présentiel
- Formation pouvant être prise en charge selon les dispositifs de financement en vigueur via un organisme certifié Qualiopi

Contenu de la formation :

JOUR 1 — De la conscience à l'ajustement de sa posture :

1. CONSCIENTISER — Observer sa posture managériale

- Identifier les représentations associées au rôle de manager.
- Observer ses habitudes et réflexes managériaux.
- Identifier les comportements qui facilitent ou compliquent la relation avec l'équipe.
- Repérer les écarts entre intention, comportement et effet produit.

Évaluation : Identifier au moins trois comportements personnels influençant sa posture managériale et leurs effets sur l'équipe.

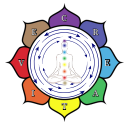
2. RESSENTIR — Prendre conscience de son état intérieur

- Identifier les émotions rencontrées dans les situations managériales.
- Repérer les manifestations corporelles associées à la pression, au désaccord ou à la difficulté.
- Observer l'influence de son état intérieur sur sa communication et sa posture.
- Expérimenter des outils de recentrage et de régulation.

Évaluation : Identifier au moins deux manifestations émotionnelles ou corporelles et mettre en œuvre une technique de régulation adaptée.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. EXPRIMER — Communiquer avec clarté et assertivité

- Clarifier les attentes et les objectifs.
- Formuler une consigne claire.
- Donner un feedback constructif.
- Recadrer un comportement sans attaquer la personne.
- Exprimer un désaccord ou une exigence avec fermeté et respect.

Évaluation : Formuler à l'oral une consigne ou un feedback clair et réaliser un recadrage professionnel dans une situation simulée.

4. ACCEPTER — Faire avec les différences

- Reconnaître les différences de personnalité et de fonctionnement.
- Identifier les différentes perceptions d'une même situation.
- Accepter qu'une équipe ne fonctionne pas selon un modèle unique.
- Distinguer adaptation managériale et renoncement à son cadre.
- Trouver la juste distance dans la relation.

Évaluation : Identifier au moins deux différences de fonctionnement dans une situation donnée et proposer un ajustement managérial adapté.

Objectif de la journée : Prendre conscience de sa posture et apprendre à l'ajuster en fonction de soi, de son rôle et des personnes que l'on accompagne.

JOUR 2 — De l'ajustement à l'incarnation :

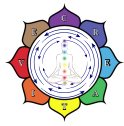
5. TRIER — Trouver sa juste place

- Clarifier ce qui relève du rôle du manager et ce qui relève de celui du collaborateur.
- Distinguer accompagnement, contrôle et ingérence.
- Identifier sa marge de manœuvre dans une situation managériale.
- Clarifier les responsabilités de chacun.
- Poser un cadre qui responsabilise.

Évaluation : Distinguer, dans une situation managériale donnée, au moins deux éléments relevant de sa responsabilité et deux éléments relevant de celle du collaborateur.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



6. IMAGINER — Élargir ses possibilités managériales

- Sortir des réponses managériales automatiques.
- Explorer différentes façons d'aborder une même situation.
- Envisager différentes manières de donner un feedback, recadrer ou accompagner.
- Adapter son management au contexte et à l'autonomie du collaborateur.
- Construire plusieurs scénarios d'action.

Évaluation : Proposer au moins trois réponses managériales différentes face à une même situation professionnelle.

7. VISUALISER — Ancrer la posture souhaitée

- Définir les qualités que l'on souhaite incarner comme manager.
- Identifier les comportements correspondant à cette posture.
- Se projeter dans différentes situations managériales.
- Visualiser une posture cohérente avec ses valeurs et ses responsabilités.
- Renforcer présence, assurance et capacité d'ajustement.

Évaluation : Décrire au moins trois comportements correspondant à la posture managériale souhaitée.

8. EXPÉRIMENTER — Incarner sa posture managériale

- Mettre en pratique une posture ajustée dans des situations professionnelles concrètes.
- Expérimenter différentes façons de communiquer, décider et accompagner.
- Observer les effets produits par sa posture.
- Recevoir et intégrer les feedbacks.
- Définir des engagements concrets pour ancrer les nouveaux réflexes.

Évaluation : Mettre en œuvre une posture managériale adaptée dans une situation simulée et identifier au moins un ajustement à apporter.

Objectif de la journée : Passer de la compréhension de sa posture à son incarnation concrète dans la relation managériale.