



Formation courte

Optimisation des ressources intérieures, prévention des situations conflictuelles et management des comportements spécifiques

En plus de conduire ses collaborateurs vers un objectif attendu, le manager est garant de leur motivation, du sens donné au travail et du bien-être et de la cohésion de l'équipe.

Cette formation a donc pour objectif de proposer aux managers des outils pratiques d'identification et d'optimisation de leurs ressources intérieures et de leurs compétences, des approches destinées à prévenir et améliorer la gestion des situations relationnelles complexes (communication positive, non violente, etc.), mieux appréhender la dynamique groupale ainsi que leur place et position en son sein, et des techniques visant à favoriser la stabilisation de ses émotions et la régulation de son stress. L'importance des facteurs protecteurs de la santé individuelle du manager et des facteurs protecteurs de la cohésion d'équipe sera, entre autres thèmes, également abordée.

Objectifs :

- ✓ Identifier et valoriser ses ressources internes pour mieux faire face à l'adversité
- ✓ Développer de nouvelles stratégies d'adaptation face aux situations professionnelles stressantes
- ✓ Mettre en place des techniques de stabilisation émotionnelle afin de mieux appréhender son quotidien professionnel, ses interactions interpersonnelles, sa place et sa posture professionnelle
- ✓ Maintenir une communication verbale et non-verbale adaptée à mon interlocuteur ainsi qu'aux spécificités d'une communication positive et non violente, afin de prévenir les situations conflictuelles
- ✓ Maintenir une bonne confiance en soi et redéfinir son rapport à son idéalité professionnelle

Modules

1. Mieux se connaître : stress perçu et facteurs protecteurs favorisant la résilience individuelle et du groupe
2. Techniques d'optimisation de ses compétences, de stabilisation émotionnelle et de gestion du stress
3. Approches communicationnelles et management : approches managériales préconisées, communication positive et non-violente, postures interactionnelles à favoriser en fonction de son interlocuteur

L'intégralité des éléments cités dans le plan de formation seront abordés mais leur qualité d'approfondissement (et par conséquent le temps y étant consacré) dépendra des demandes et besoins des apprenants.



[Conditions Générales de Vente](#)

DATES

Prochainement

en présentiel

PUBLIC

Équipe dirigeante, managers, cadres et chefs de service

12 personnes max.

Cette action de formation peut se décliner dans vos locaux, avec des dates espacées de 15 jours entre les deux jours de formation pour une meilleure appropriation et assimilation des connaissances.

LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

2 journées de 7h

TARIF

420 € / personne extérieure
370 € / partenaire Centre Pierre Janet

INTERVENANT

William HOULLÉ

Docteur en psychologie, psychologue clinicien et de la santé, psychothérapeute, consulting (formations et analyse des pratiques professionnelles)

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32
cpi-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr