

Développer son leadership assertif pour communiquer avec impact et gérer le stress



Public

Cadre, Manager, Chef de projets, Dirigeant.



Méthodes mobilisées

Recueil des attentes des participants. Apports théoriques et pratiques. Échange d'expérience. Études de cas. Mise en situation.



1 jour

(7h présentiel)

Tarif INTER : 280 €

Tarif INTRA : sur devis



Réf. : MLCC-001



Pré-requis

Avoir des situations professionnelles à partager durant la formation, et sur lesquels s'appuyer durant les exercices et mises en situation.



Suivi et évaluation

Feuilles d'émargement. Certificat de réalisation. Évaluation du bénéficiaire (QCM, mise en situation). Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid.



Les plus

- Formation financable par votre OPCO et le FAF.
- Diagnostic individuel et travail sur ses propres pratiques.
- Pédagogie alternant apports et mise en pratique.
- 1h de coaching indiv. post-formation offerte.

Objectifs

Dans un monde professionnel dynamique et exigeant, la capacité à communiquer de manière assertive devient une compétence essentielle pour qui souhaite évoluer avec succès dans des situations professionnelles variées.

Cette journée de formation interactive est conçue pour vous aider à développer votre assertivité, réduire votre stress au travail et à renforcer votre leadership en développant les compétences suivantes :

- Identifier les sources de stress au travail et les gérer avec assertivité.
- Appliquer les principes de la CNV pour une communication plus efficace et des feedbacks constructifs.
- Renforcer votre leadership par la mise en place d'un plan d'action personnel.

Programme

Comprendre l'Assertivité et son Impact

- Qu'est-ce que l'assertivité.
- Quels sont les domaines d'application de l'assertivité.
- Les avantages de l'assertivité dans le leadership.

Travaux pratiques : Exercices pratiques et discussions en groupe.

Identifier ses sources de stress au travail et mettre en place des moyens de le gérer

- Identifier les sources de stress professionnel.
- Déterminer nos propres sources de stress et leurs impacts.
- Mettre en place des techniques de gestion du stress.

Travaux pratiques : Exercices de relaxation et de mindfulness.

Construire des relations constructives et positives grâce à la Communication Non Violente (CNV)

- Comprendre les principes de base de la communication non violente.
- Donner et recevoir du feedback constructif.

Travaux pratiques : eux de rôle et mises en situation.

Neurosciences et Gestion du Stress

- Comprendre le fonctionnement du cerveau dans des situations stressantes.
- Stratégies pour atténuer les réponses au stress.

Renforcer son Leadership

- Techniques de coaching individuel et de groupe pour développer une posture de manager-coach.

Élaborer un plan d'action personnel

- Élaborer un plan d'action personnalisé, adapté à son propre contexte professionnel, afin de renforcer son leadership, sa communication interpersonnelle et son management.



Pour aller plus loin

- Coaching individuel et groupe de codéveloppement en visioconférence pour ancrer les bonnes pratiques.