

# Affirmation de soi et... courage managérial !

## Contexte

Garder le cap dans un environnement changeant et souvent anxiogène, répondre aux exigences accrues des collaborateurs, à une quête de sens maintenant incontournable... Face à ces enjeux, la question se pose, pour le manager, du "juste" positionnement à l'autre. Et à soi.

Et si, dans une culture où l'on confond encore souvent "autorité" et "autoritarisme", développer son courage managérial était une voie vers la légitimité et la réussite collective ?

## Public

**Professionnels en situation d'encadrement ou s'inscrivant dans une dynamique de formation managériale.** Tout manager ou chef de projet désirant gagner en légitimité dans les situations complexes et/ou face à des personnalités difficiles.

## Prérequis

Encadrer ou coordonner une équipe depuis au moins 6 mois et/ou avoir suivi une formation aux bases du management.

## Durée

**3 jours** (en intra, sur site – possibilité d'organisation à distance).

*Dans l'idéal, 3 jours non-consécutifs (avec une intersession d'1 à 2 semaines).*

## Objectifs

Proposer aux encadrants un temps de formation leur permettant de s'interroger sur leurs pratiques et acquérir les repères et connaissances indispensables **pour développer leur potentiel managérial, en conscience, éthique et responsabilité.**

- Définir et s'approprier les notions d'affirmation de soi et de courage managérial
- Repérer ses attitudes prédominantes dans les situations relationnelles ou contextes difficiles
- Utiliser ses émotions pour s'affirmer dans le respect de l'autre et développer l'impact de sa communication
- Installer les bonnes pratiques en matière d'affirmation de soi.

## Contenu pédagogique

### 1. Notion de "courage managérial"

- Définition, enjeux, composantes
- Contours et caractéristiques de l'assertivité
- Freins individuels à la mise en œuvre

## 2. Repérer ses attitudes dans les situations difficiles

- Mes réactions face à l'agression (réflexes relationnels)
- Caractéristiques des "3 + 1 attitudes" (dont attitudes de défense) : comportements associés et conséquences
- De l'importance de gérer ses émotions pour gagner en affirmation

## 3. Faire de ses émotions des alliées

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- L'escalade des émotions
- Émotions, jeux de pouvoir et "parasitages" émotionnels
- Les émotions propres à l'assertivité (affirmation de soi)
- Exprimer ses émotions dans le respect de soi et de l'autre pour faire évoluer et renforcer la relation managériale

## 4. Se sentir légitime dans sa fonction managériale

- Les droits constitutifs de l'assertivité
- Je suis unique ! Place et rôle des soft skills dans le management
- Apprendre à dire, à dire "non"
- Zoom sur les entretiens du manager (délégation, recadrage...)
- La prise de décisions (même impopulaires) : les assumer, les porter...

**Les méthodes pédagogiques utilisées alternent les apports théoriques, pratiques et méthodologiques. Une place de choix est accordée à l'expérience de l'apprenant :** degré de connaissance de la thématique, motivations, interrogations relatives aux problématiques rencontrées, impacts individuels et/ou collectifs résultants des pratiques managériales, axes de développement envisagés...

Elles s'appuient sur 3 essentiels :

### **Prise de conscience – Apprentissage – Mise en action**

Un support de formation est remis (ou envoyé) aux participants. Celui-ci peut prendre la forme de "fiches-outils" et/ou d'un diaporama PDF - possiblement complété(s) par des ressources additionnelles.

### **Évaluations diagnostique, formative et sommative.**

Suite à la formation et en appui du bilan écrit, un temps de bilan en visio (ou sur site) est organisé avec le donneur d'ordres.

Une attestation de formation est remise à chaque participant.

Me consulter.

Le prix de cette action est un prix global qui, outre les coûts d'animation et de déplacement, est susceptible d'intégrer d'autres prestations – à commencer par l'adaptation de la formation au contexte tout particulier de la structure.

*Agir et donner sens*

Marie Laurent EI - 4/83, Résidence Flandre - 59170 CROIX - Tél : 06 32 49 54 71

SIRET : 451 778 617 00030 / NAF : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 31 59 06412 59 auprès du Préfet de région des Hauts-de-France

Méthodes  
pédagogiques

Modalités  
d'évaluation

Prix