FORMATION

MANAGER : ADOPTER LA BONNE POSTURE

DATE	HORAIRES	LIEU
12 et 19 février 2027	9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00	Hôtel du Lac Armbouts-Cappel (Dunkerquois)

FORMATRICE :
Natacha MARTEL, formatrice, psychologue du travail et consultante RH.
Avec la participation de **Julie LAUDE**, comédienne de la Compagnie de la Belle Histoire, lors de la 2ème journée.

PUBLIC :
Managers de proximité, chefs d'équipe, responsables de service, encadrants – tous secteurs.

PRÉ-REQUIS :
Aucun.
S'engager à participer activement.

DURÉE :
2 jours (14h00)

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Décoder les réactions émotionnelles et les besoins derrière les comportements de ses interlocuteurs.
- Identifier ses réactions réflexes et leur impact dans les échanges difficiles.
- Structurer un feedback et formuler une demande claire grâce aux outils DESC et JEEPP.
- Définir un plan d'action personnel pour ajuster sa posture au quotidien.

LE CONTENU DE LA FORMATION

1. Comprendre et adapter sa communication pour améliorer les relations au travail

- Décoder les réactions de ses interlocuteurs et ce qu'elles expriment.
- Faire le lien entre pensées, ressenti et comportements pour mieux détecter les besoins des autres.
- Pratiquer l'écoute active (disponibilité, questionnement, reformulation).

2. Se connaître pour mieux gérer son impact en situation managériale

- Identifier ses réactions réflexes et leurs conséquences sur ses relations au travail (questionnaire d'autoévaluation).
- Identifier ce qui se passe en soi face à un échange perçu comme difficile.
- Faire face à un collaborateur en colère ou à une situation de tension.
- Transformer des désaccords en opportunité de dialogue.

3. Maîtriser les techniques de communication assertive

- Savoir structurer un feedback pour qu'il soit bien reçu et efficace (DESC).
- Formuler ses demandes de manière claire et adaptée aux interlocuteurs (JEEPP).
- Accueillir et encourager les retours pour instaurer un climat de confiance.

4. S'entraîner et construire son plan d'action

- Mises en situation avec une comédienne, à partir de situations réelles apportées par les participants.
- Échange de pratiques entre managers de structures différentes.
- Définition de ses engagements et d'un objectif de progression à mettre en œuvre après la formation.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie interactive avec partage d'expériences et mutualisation des savoir-faire et des savoir-être, mises en situation avec une comédienne à J2,
- L'apport de contenu théorique et d'outils sera ajusté aux situations apportées par les participants eux-mêmes.
- Deux journées espacées d'une semaine, pour travailler à partir des situations vécues entre les sessions.

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en début et en fin de formation.
- Auto-évaluation.
- Questionnaire de satisfaction.

LES MOYENS MATÉRIELS

- Salle modulable équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paper-board - support de formation

TARIF :
650 € net de taxe par personne.
Formation susceptible d'être prise en charge par votre OPCO.

INSCRIPTIONS :
Date limite : 28 janvier 2027.
Formation confirmée à partir de 6 personnes et limitée à 10 personnes.

CONTACT INTER-EGAUX :
Stéphanie GONZALEZ, responsable pédagogique
stephanie@inter-egaux.fr — Tél : 06.21.17.08.99

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités.