

<b>Public :</b>	Managers, cadres souhaitant surmonter les situations déstabilisantes et se sensibiliser à la Qualité de Vie au Travail
<b>Prérequis :</b>	Aucun
<b>Durée :</b>	2 jours (14 heures)
<b>Objectifs :</b>	<b>A l'issue de la formation, le participant est capable de :</b> S'approprier des méthodes et des outils pour surmonter les situations déstabilisantes et mieux gérer le stress. Prendre en compte la QVT comme levier pour réconcilier bien-être et performance au travail

## Programme :

---

### **Acquérir une culture de la Qualité de Vie au Travail - Management Conscient**

- S'approprier les fondamentaux du bien-être au travail : RPS versus QVT, modèle de Karasek, symétrie des attentions, déterminants du bien-être.

### **Mieux se connaître pour mieux manager - Intelligence émotionnelle**

- Equilibrer la fonction pensée et la fonction sentiment
- Apprendre du quotidien ; recycler ses scénarios négatifs, traiter les émotions perturbatrices, reconnaître les pensées limitantes
- Apprendre à décrypter et donner du sens à une situation émotionnelle difficile, à froid en différé.

### **Mieux communiquer pour mieux coopérer - Management bienveillant**

- Adapter sa communication à ses interlocuteurs en utilisant les bases de la Communication Non Violente
- Apprendre à solliciter du feedback pour soi et en donner avec bienveillance
- Distinguer les quatre manières de recevoir un message difficile et mettre en œuvre les bases de la résolution des situations délicates avec l'écoute active

### **Adapter son management aux mutations du travail - Management à distance**

- Comprendre l'évolution des modes de travail et les défis posés pour le management
- Identifier les écueils des modes de travail mobiles et flexibles et les bonnes pratiques pour y remédier

## **Faciliter l'intelligence collective - Management participatif**

- Créer des interactions plus utiles et efficaces avec ses équipes en s'appuyant sur des outils d'intelligence collective
- Prendre en compte les nouveaux défis managériaux face à l'émergence de processus en intelligence collective

### **Méthode pédagogique :**

Transmission des apports théoriques par des exposés et des exercices.

Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

### **Modalités d'inscription :**

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

### **Modalités d'évaluation :**

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.