



2 jours - 14 heures
Octobre 2025



En présentiel, Lyon Nord



1260 € HT par stagiaire



2 à 8 participants

Une formation incluant les piliers essentiels du management moderne

L'adaptabilité : Chaque manager est unique, et chaque équipe l'est tout autant.

Nous mettons l'accent sur la capacité à ajuster son style de management en fonction des situations et des collaborateurs, grâce à des outils comme le leadership situationnel et la délégation efficace.

La gestion des risques psychosociaux (RPS) : Aujourd'hui, la gestion humaine va bien au-delà des seules compétences techniques. Il est essentiel de savoir reconnaître et agir sur les facteurs de stress au travail pour maintenir une atmosphère saine et durable. Nous vous formons à identifier, prévenir et gérer ces risques dans vos équipes.

La communication efficace : Pour réduire les tensions et optimiser le climat de travail, nous formons vos managers à l'assertivité, la communication non violente (CNV) et l'écoute active, en leur donnant des outils pratiques pour désamorcer les conflits et renforcer la cohésion d'équipe.

Le changement et la motivation : Les managers sont souvent confrontés à la résistance au changement et à la démotivation. Nous vous transmettons les méthodes pour surmonter ces obstacles, notamment grâce à la théorie de l'autodétermination et à la méthodologie des "petits pas" pour accompagner progressivement vos équipes dans les périodes de transition.

Objectifs pédagogiques et professionnels

- Reconnaître les facteurs de risques psycho-sociaux
- Comprendre les enjeux de la prévention des RPS pour son équipe et pour soi-même
- Comprendre le rôle du management dans la prévention des RPS
- Identifier les styles de management
- Situer son profil de management
- Expérimenter des pratiques de communication efficace : assertivité, CNV, écoute active, feedback
- Utiliser des outils concrets de management agile et adaptatif
- Concevoir un plan d'action personnalisé pour adapter son management à la prévention des RPS

Public

Direction RH, managers intermédiaires et supérieurs, membres du Codir, dirigeants



Programme

1^{ère} JOURNÉE : CONNAISSANCE DE SOI, LEADERSHIP SITUATIONNEL, COMMUNICATION ET ASSERTIVITÉ

Cette première journée est axée sur l'introspection et l'outillage managérial. Elle permettra à vos managers de mieux se connaître pour mieux manager, de comprendre les profils individuels de leurs équipes, et d'adopter des pratiques managériales adaptées.

I. RPS

- Identification des facteurs de RPS dans l'environnement des participants
- Création d'une carte mentale (avec meta plan et catégorisation) collective pour référencer ces facteurs dans les 6 catégories INRS et en construire une définition
- Les RPS comme points de vigilance à intégrer dans le quotidien managérial

II. Management et connaissance de soi

- Introduction au Care management
- Connaissance de soi pour un management adaptatif
- Concept de leadership situationnel : les différents styles de management (directive, persuasif, participatif, délégatif)
- Test Trimoji : identification des profils managériaux des participants

III. Communication

1. Assertivité et communication efficace

- Assertivité : définition et pratiques pour s'affirmer sans agression
- Communiquer à l'oral et à l'écrit : bonnes pratiques

2. L'écoute active et le feedback bilatéral

- Ecoute active et reformulation vs feedback : on n'écoute pas pour répondre, on écoute pour comprendre
- Techniques pour un feedback clair et HONNÊTE : les faits/les biais



2^{ème} JOURNÉE : MOTIVATION, DELEGATION, GESTION DU CHANGEMENT

La seconde journée se concentre sur l'application pratique des concepts vus en amont, avec des outils concrets pour motiver les équipes, déléguer efficacement et accompagner les transitions.

I. Motivation et délégation

1. Théorie de l'autodétermination
 - Motivation intrinsèque vs extrinsèque
 - Les besoins psychologiques fondamentaux
2. Délégation et prise de décision
 - Atelier RACI : Clarification des rôles et responsabilités pour une délégation efficace
 - Delegation Poker : jeu autour de la délégation et de la prise de décision partagée

II. Gestion du changement et co-construction

1. Gestion du changement
 - Gestion du changement : Limiter la résistance au changement en adoptant une démarche progressive
 - Méthode des petits pas pour accompagner le changement en douceur
2. Co-construction
 - Atelier Speed Boat : visualiser les freins et moteurs du projet collectif (ou de l'équipe)
 - Discussion sur les freins identifiés comme sources potentielles de RPS et les leviers d'amélioration

III. Plan d'action et synthèse

- Elaboration d'un plan d'action pour intégrer les pratiques apprises dans le quotidien professionnel

Prérequis

Tout niveau d'expérience managériale ou occuper prochainement un poste incluant une fonction managériale



Méthodes pédagogiques

Cette formation repose sur une approche participative, alternant apports théoriques et pratiques. Les participants seront encouragés à partager leurs expériences, à réfléchir en groupe et à appliquer les outils enseignés lors de mises en situation concrètes. L'objectif est d'ancrer durablement les apprentissages et de permettre à chacun de repartir avec un plan d'action personnalisé pour améliorer son management au quotidien.

Formatrice : Amélie HERNANDO, RH à temps partagé, Consultante RH-QVCT

Modalités

- **Inscriptions et renseignements** par [e-mail](#) ou téléphone
- **Coût de la formation** : 1260 € HT par stagiaire – La TVA n'est pas appliquée pour les associations ni les particuliers
- **Auto-financement et intra-entreprise** : nous contacter

