

CURSUS MANAGER-COACH

LE PROGRAMME

1 COMMUNIQUER EFFICACEMENT (3 JOURS)

- Les **quatre caractéristiques** d'un processus de communications : comprendre la relation systémique entre les pensées, les émotions et le corps en matière de communication interpersonnelle ;
- Les **quatre qualités** des excellents communicants : un modèle pour se situer et un repère pour une amélioration en continue ;
- La **calibration** et la **synchronisation** pour établir le rapport et créer la relation ;
- Les **besoins psychologiques** en matière de communication : les reconnaître et savoir y répondre ;
- La **maturité psychologique** des interlocuteurs: savoir la repérer et la développer ;
- La **position de communication** : savoir la repérer et l'utiliser pour créer un véritable partenariat avec les collaborateurs (Test personnalisé) ;
- Le **prisme** : définition, comment construisons-nous notre propre réalité, quelles conséquences sur la qualité de notre communication et que faire pour mieux comprendre les perceptions des collaborateurs ;
- L'**intelligence émotionnelle** : conscience de soi, maîtrise de soi, techniques d'influence et assertivité (Test personnalisé).

2 GÉRER SON TEMPS ET SON STRESS (2 JOURS)

Faire le point sur sa gestion du temps et de son stress :

- Approche du temps (test personnalisé) ;
- Dévoreurs de temps (test personnalisé) ;
- Répartition du temps du travail (test personnalisé) ;
- Messages contraignants (test personnalisé) ;
- Mode d'organisation (test personnalisé) ;
- Structuration du temps (test personnalisé) ;
- Stress (test personnalisé).

Déterminez ses priorités :

- Matrice de la gestion du temps(travail personnalisé) ;
- Déterminez vos priorités (travail personnalisé).

Mettre en pratique :

- Changez au quotidien ;
- Apprenez à déléguer ;
- Adoptez des pratiques antistress (exercices antistress).
- Pilotez votre vie.

3 MANAGER LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU QUOTIDIEN (2 JOURS)

Le management est un processus de progrès continu :

- La définition du management ;
- Le management et processus du progrès continu ;
- Le management et la performance ;
- Les trois dimensions de la performance ;
- Les neufs critères de la performance.

Le manager est un porteur de sens et un développeur de talents :

- Les quatre positions managériales ;
- Les quatre capacités managériales ;
- Les quatre rôles managériaux ;
- Les douze travaux managériaux.

Le manager est un catalyseur des performances et des potentiels :

- Les ressorts de la motivation : la partition du manager ;
- L'alliance : le ciment de la relation avec les collaborateurs ;
- L'entretien de fixation des objectifs : un levier de développement de l'engagement ;
- L'entretien de contrôle : un levier de développement du sens de la responsabilité ;
- L'entretien des félicitations : un levier de développement de la motivation.

4 MANAGER LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE EN SITUATIONS DIFFICILES (3 JOURS)

- Vive les **conflits** : types et raisons des conflits, la carte des conflits et les confusions majeures liées aux conflits ;
- Les **compétences managériales** nécessaires à la gestion des conflits : alliance, identification et gestion des émotions de base, assertivité et confrontation ;
- Le management de la complexité ; une nouvelle approche, de nouveaux rapports et comportements managériaux ;
- Le **syndrome de l'échec programmé** : dynamique et schéma ;
- **Défaire le passé** : entretien et modalités de préparation et de suivi ;
- Le **désaccord** : caractéristiques, entretien, pièges à éviter et bons réflexes à adopter ;
- Les **décisions difficiles** : caractéristiques, entretien, pièges à éviter et bons réflexes à adopter ;
- **Savoir dire non** : jeux psychologiques, entretien, pièges et bonnes attitudes ;
- L'**arbitrage d'un conflit** : confusion, entretien, pièges et bonnes attitudes.