

Objectifs

- Identifier leurs signaux d'alertes (stress, surcharge, irritabilité).
- Mettre en place des micro-pratiques de régulation.
- Clarifier leurs limites et leurs priorités.
- Installer des pratiques favorisant la sécurité psychologique (Amy Edmondson) Care Management.
- Utiliser des méthodes structurées de feedback (SBI/DESC) Care Management.
- Traiter plus tôt les tensions relationnelles.

Participants / Prérequis

Managers (proximité, projet, prise de poste) et dirigeant souhaitant renforcer posture, cadre et qualité de la relation. Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

THEMES TRAITES

Prendre soin de soi :

- Posture et identité managériale.
- Stress et charge mentale : mécanisme et prévention.
- Outils de régulation (micro-routines, récupération).
- Valeurs, limites et arbitrages.
- Emotions et prise de décision.

Livrable :

- Plan anti-stress personnalisé 30 jours.
- Micro-habitude activable dès le lendemain.
- Challenge self care.

Prendre soin de la relation :

- Ecoute et régulation des tensions.
- Sécurité psychologique et qualité du dialogue.
- Communication structurée.
- Feedback et recadrage.
- Entraînement sur situations réelles.

Livrable :

- Script entretien difficile.
- Modèle de feedback.
- Actions directement applicables.
- Plan d'action managérial.

Moyens et méthodes pédagogiques

En Présentiel :

Salle de formation*, un support de formation sera communiqué à l'ensemble des participants résumant les aspects théoriques, les astuces et les points clés.

A noter que les techniques d'animation sont interactives. En effet, elles s'appuient sur des cas concrets vécus par les participants et intégrés par le formateur. Par conséquent, la démarche pédagogique alterne apports de connaissance théorique et mises en pratique. Travail en sous-groupe, photo langage, jeux de rôles, jeux pédagogiques et de coopération rythment le travail progressif des participants tout au long du stage.

Enfin, la formation se clôture par l'évaluation de la progression des participants et des actions concrètes à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.

Blended (ressources mixtes):

En plus du présentiel, accès au mode « Blended » (ressources mixtes) pour un approfondissement des objectifs de stage, d'une durée variable de 3 à 5 heures, selon la formation choisie. Il est accessible durant 30 jours à partir de la plateforme e-learning. Des cours, des vidéos de mise en situation, de mise en pratique assurent la pérennité de ces acquis dans votre quotidien professionnel.

La formation en ligne est dispensée à travers une plateforme e-Learning, un espace numérique de travail et de suivi.. Une équipe digitale assure le suivi des participants tout au long de la formation.

Un espace d'échange via le forum permet aux participants de garder le lien avec leur groupe et leur formateur.

Evaluations

Tout d'abord, un **questionnaire de préformation** sera remis au candidat avant le démarrage de la formation. Le formateur évaluera les connaissances et compétences de chaque apprenant et réajustera ses modalités pédagogiques aux besoins. Une **évaluation sommative** clôturera la formation afin de vérifier la bonne acquisition des objectifs de

stage. De plus, une **évaluation de satisfaction à « chaud »** puis **une à « froid »** à 2 mois seront à compléter par le participant pour nous faire part de son retour quant à la formation et à la mise en pratique des acquis dans son quotidien professionnel. Par ailleurs, les évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Cela nous permettra de réaliser des analyses de satisfaction ou d'obtention des résultats, de statistiques, de graphiques etc... en temps réel.

Intervenante :

Sésame Formation :

Formatrice, Coach professionnelle, Préparatrice mentale, Consultante en communication.

Modalités et délai d'accès :

Pour toute inscription, contactez nos conseillers qui vous accompagneront (conseil@sesame-formation.re) / 02.62.22.02.02

Aucun délai n'est requis.

Durée : 2 jours, soit 14h + (en option 1 journée de suivi)

Lieu et date(s) actualisé(s) : cf site web : www.sesame-formation.re

Coût HT :

Conditions tarifaires inter-entreprises : 980 € HT

Conditions tarifaires intra-entreprise (coût pédagogique/jour) : Nous contacter

Accessibilité : Nos salles, ainsi que celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos logiciels distanciels offrent également des outils qui permettent de répondre à vos besoins. Pour toute demande, nous vous invitons à contacter nos 2 référents Handicap.

Programme mis à jour en février 2026.