

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

Les techniques d'animation seront actives et se baseront sur des cas concrets apportés par le formateur et/ou les participants. Elles alterneront les apports de connaissances, des exemples réels (situations rencontrées par les participants ou le formateur). Les participants travailleront sur des études de cas pratiques et des mises en situation.

**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 :

Le Blended propose 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. 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

Un questionnaire de préformation est transmis aux participants avant le démarrage de la formation. Il permet au formateur d'évaluer les besoins des participants et peut ainsi calibrer au mieux son intervention.

Des évaluations formatives jalonnent le parcours afin de mettre en évidence les points forts des apprenants et leurs axes d'amélioration. Ces évaluations permettent aux formateurs d'identifier les problématiques et d'affiner leurs approches pédagogiques.

Une évaluation de satisfaction à « chaud » évalue les différents axes « qualité » de la formation, puis une à « froid » 2 mois après la fin du parcours pour prendre en considération le retour d'expérience, l'adaptation au poste de travail, l'évolution et les besoins des participants.

Toutes nos évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Celle-ci centralise les retours et nous permet une analyse opérationnelle des résultats et de nos axes d'amélioration à mettre en place. La qualité et la pertinence de nos formations reste notre priorité.

**Intervenant :**

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](mailto: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](http://www.sesame-formation.re)

**Coût HT :** Nous consulter

**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 notre référent Handicap.

*Programme mis à jour en avril 2026.*