



Management de la performance collective

Manager : apprendre le lâcher-prise

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,8/5 | MGORG-LACH | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Management des équipes et des personnes › Management de la performance collective

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 24/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les injonctions paradoxales dans le monde du travail
- Détecter et désamorcer les réactions victimaires et adaptatives
- Remplacer les fantasmes sur le futur par l'investissement sur le présent
- Identifier et exploiter positivement vos croyances et vos émotions
- Appliquer une stratégie pour exprimer un refus avec sérénité
- Analyser les situations conflictuelles pour identifier les stratégies inefficaces et les remplacer par des stratégies plus adaptées
- Anticiper l'imprévu en prenant de la hauteur
- Résoudre les problèmes de façon aidante
- Définir vos priorités et différencier l'urgent de l'important
- Pratiquer des techniques de préparation personnelle telles que l'ancrage d'état ressource, la relaxation, le recadrage et la respiration.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Managers ou personnes d'encadrement souhaitant s'initier à prendre du recul.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Lâcher-prise, pour quoi faire ?

- Les injonctions paradoxales dans le monde du travail : comment les repérer ?
- Rôle du manager, entre marteau et enclume...
- La notion de deuil et comment la reconsidérer ? Est-ce perdre ce qu'on possède, ou abandonner une stratégie inefficace ?
- Les réactions victimaires "ne pas lutter contre"
- Les réactions adaptatives "composer avec"
- Lâcher-prise : troquer les fantasmes sur le futur contre l'investissement sur le présent (quel pouvoir avons-nous ici et maintenant ?)

Identifier et exploiter positivement ses croyances et ses émotions

- Nos croyances et les messages contraignants induits qui guident nos comportements : ne pas décevoir, ne pas se tromper...
- Les contraintes extérieures : codes vestimentaires, pré-supposés culturels, rumeurs, règles arbitraires, avis des autres...
- Savoir dire non en toute sérénité
- Les émotions et la permission de les exprimer : comment le faire de façon efficace ?

Lâcher prise et agir quand même

- Situations conflictuelles :

- Comment renoncer aux stratégies inefficaces ?
- Eviter, fuir ou l'emporter sur, comment les désamorcer ? (Méthode DESC...)
- Se focaliser sur les moyens et se détacher du résultat pour mieux l'obtenir
- Prendre de la hauteur : anticiper pour ne pas être surpris par l'imprévu
- Résolution de problème : dérouler une démarche aidante plutôt que de réinventer
- Définir ses priorités et différencier l'urgent de l'important (Matrice d'Eisenhower)

S'occuper de soi : quelques techniques de préparation personnelle

- Ancrage d'état ressource :
 - Associer le souvenir d'une expérience positive à un geste précis
 - Reproduire ce geste pour retrouver cet état de sérénité
- Relaxation : pratiquer le premier stade du training autogène
- Recadrage : bouger, parler et "occuper l'espace"
- Respiration : pratiquer une séquence de respiration yoga abdominale juste avant un moment possiblement stressant

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Autodiagnostic de ses croyances et ses valeurs
- Mises en situation basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires
- Exercices d'entraînement aux démarches de résolution de problème
- Exercices de recadrage, relaxation et respiration contrôlée
- Atelier collectif : analyse de scénarii, mise en situation
- Brainstorming en sous-groupe
- Jeux de rôles
- Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique
- Plan d'actions : rédiger son plan d'actions personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

Examen M2i (en option)

- Prévoir l'achat de l'examen en supplément
- L'examen (en français) sera passé le dernier jour, à l'issue de la formation et s'effectuera en ligne
- Il s'agit d'un QCM dont la durée moyenne est d'1h30 et dont le score obtenu attestera d'un niveau de compétence (Initial - Opérationnel - Confirmé - Avancé)
- L'examen n'est pas éligible au CPF, mais permettra néanmoins de valider vos acquis

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisation évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou par un examen M2i
- Attestation de compétences, délivrée à l'issue de l'examen M2i, qui permet de :
- valider vos compétences
- contrôler vos connaissances, analyser des situations professionnelles et définir vos choix de comportements managériaux appropriés

Les + de la formation

Un plan d'action personnel sera élaboré tout au long de la formation en identifiant les points d'amélioration ou de vigilance et en concevant un planning de progression.

Un examen M2i permettant de valider vos acquis à l'issue de la formation est disponible sur demande (coût : 180€).

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.