

Management de la performance

Manager : apprenez le lâcher-prise

2 jours (14h00) | ★★★★★ 5/5 | MGORG-LACH | Certification M2i Développer ses Capacités Managériales (non incluse) | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

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



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Connaître les éléments qui constituent le lâcher-prise et ses conséquences
- Prendre du recul sur les événements et situations professionnelles
- Développer la recherche de solutions dans l'action
- Diminuer le stress, réduire les tensions
- "Lâcher-prise" sans "laisser-aller".

Niveau requis

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.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les 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.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

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, présupposés 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
- Entraînements aux démarches de résolution de problème
- Exercices de recadrage, relaxation et respiration contrôlée

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

- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

Attestation de compétences, délivrée à l'issue de la Certification 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.