

ETRE UN EXEMPLE - ÊTRE UN ENTRAÎNEUR D'ÉQUIPE

Public: managers d'une même entreprise

Durée et déroulement 30 heures formation en 2 étapes organisées sur 3 ou 4 mois consécutifs

Tarif : sur devis

Délai d'accès : nous contacter

Etape 1: 15 heures formation

- ▶ Formation en présentiel de 14 heures sur le thème « Savoir se manager »
Temps d'entraînement et de mise en application en situation professionnelle et personnelle durant 3 à 4 semaines
- ▶ Formation individuelle en distanciel (une heure par personne) : bilan de l'entraînement, difficultés rencontrées et conseils personnalisés pour poursuivre son plan d'action d'intégration des nouvelles compétences dans son quotidien

Etape 2: 15 heures formation

- ▶ Formation de 2 journées en résidentiel sur le thème « être entraîneur d'équipe»
Temps d'entraînement et de mise en application en situation professionnelle et personnelle durant 2 à 4 semaines
- ▶ Formation individuelle en distanciel (une heure par personne) : bilan de l'entraînement, difficultés rencontrées et conseils personnalisés pour poursuivre son plan d'action et conseils personnalisés pour maintenir son entraînement au quotidien après cette dernière étape

Pédagogie: elle s'appuie sur l'apprentissage des techniques d'entraînement mental et des stratégies de réussite des sportifs de haut niveau et leur transfert dans la vie professionnelle. La métaphore sportive est utilisée comme outil de prise de conscience de l'impact du mental sur les performances professionnelles aussi bien individuelles que collectives. La préparation mentale vise à se « muscler » mentalement pour résister aux pressions de toutes sortes. Elle renforce les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux d'adaptation aux situations. La théorie est illustrée par de nombreux exercices de mise en situation car c'est l'expérience qui révèle la connaissance. Ainsi les participants découvrent également les conditions d'application des techniques et des processus au travers d'une démarche d'apprentissage.

Pré-requis : avant la formation, un questionnaire sera transmis à chaque participant dont l'objectif est de faire une auto évaluation de positionnement préalable

Evaluation des acquis de compétences : quizz ou QCM à l'issue du séminaire en présentiel

Documents pédagogiques: un lien de téléchargement en ligne sera communiqué à chaque participant

Accessibilité : les exercices de mise en situation ne nécessitent aucune compétence physique spécifique. Toutefois il appartient au Client d'informer au préalable l'Organisme de formation, si l'un des participants souffre d'un handicap ou d'une contre-indication médicale. Les exercices seront adaptés à la situation du stagiaire.

Recommandations : prévoir des vêtements décontractés (chaussures plates, pantalon) adaptés à la météo.

Intervenant: Philippe Leclair ou un de nos partenaires certifiés Stratégie de la réussite

Indicateurs statistiques en 2022 :

Taux de satisfaction globale: 98 %
Taux de satisfaction sur la pédagogie: 100 %
Taux de recommandation : 100 %

PROGRAMME

ETAPE 1 MANAGEMENT: COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

Objectif : se connaître en tant que manager pour devenir conscient de l'influence de ses attitudes mentales et comportementales sur ses interlocuteurs

- Etre un exemple
- Devenir un libérateur d'énergie, de confiance, de plaisir et de calme pour les autres
- Etre capable de mettre en oeuvre une démarche de progression continue dans le quotidien professionnel

SESSION DE DEUX JOURNÉES EN PRÉSENTIEL

(14 heures)

I. COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES POUR ÊTRE UN EXEMPLE: SAVOIR SE MANAGER

A. Maîtriser la synergie « cops-émotions »mental »

B. Affuter sa stabilité émotionnelle: la conscience de soi, un pré-requis on négociable

C. S'appuyer sur l'intelligence corporelle, première voie d'accès à la maîtrise du stress et à la prévention des risques psycho-sociaux

- Les postures corporelles
- La respiration, miroir des émotions
- Avoir la maîtrise sur son sommeil
- Comprendre le cycle énergétique

D. Développer sa force de concentration

E. Savoir mettre en application la règle des 4R pour retrouver stabilité émotionnelle et concentration

II. COMPÉTENCES D'ANIMATION D'ÉQUIPE (1ere partie): les étapes de la boucle d'apprentissage permanent et d'amélioration continue

Les réunions, support d'entraînement du manager au développement de l'efficacité collective et individuelle:

Exercice en équipe, objectifs : Identifier les compétences fondamentales de fonctionnement en équipe pour gérer et réussir un projet et construire un référentiel commun

III. REPETER POUR INTÉGRER: L'ART DE L'ENTRAÎNEMENT AU QUOTIDIEN

Le planning des rendez-vous individuels sera convenu, en groupe, lors du séminaire.

SESSION INDIVIDUELLE DE FORMATION A DISTANCE (UNE HEURE/PERSONNE)

La formation individuelle à distance est un élément essentiel pour soutenir et encourager l'assiduité dans l'acquisition de nouvelles compétences malgré les pressions

ÉTAPE 2 MANAGEMENT: COMPÉTENCES RELATIONNELLES

Objectif: devenir un manager, libérateur d'énergie, de confiance et de plaisir pour mettre son équipe dans une dynamique relationnelle porteuse de valeur ajoutée

- Consolider et perfectionner les apprentissages du module 1 (ES)
- Optimiser les compétences d'animation d'équipe dans une dynamique de projet
- Savoir construire les compétences de travail et de coopération en équipe
- Placer son équipe dans une démarche d'amélioration continue: la réunion, terrain d'entraînement

SESSION DE DEUX JOURNÉES EN PRÉSENTIEL

(14 heures)

Tour de table sur l'entraînement et le plan d'action mis en place dans son quotidien professionnel depuis la première étape : partage des expériences, bénéfices obtenus et difficultés rencontrées tant au niveau individuel que collectif.

I. MANAGER L'ATTITUDE MENTALE

II. COMPÉTENCES D'ANIMATION D'ÉQUIPE (2e partie): DEVENIR UN MANAGER, LIBÉRATEUR DE CONFIANCE, CALME ET PLAISIR POUR SES ÉQUIPES

A. Apprendre à manager le stress pour ne plus s'en créer ni l'exporter

B. Maîtriser la communication

- a. La communication non verbale
- b. Savoir créer la relation

III. DEVENIR UN MANAGER ENTRAÎNEUR: Savoir mettre son équipe en dynamique de projet

A. Connaître les fondements d'un manager- entraîneur d'équipe

B. Manager le jeu collectif

C. La mise en oeuvre de l'entraînement dès le retour au travail en toute autonomie et durablement.

Organisation du planning de rendez-vous des séances individuelles de formation à distance.

Bilan: tour de table

SESSION INDIVIDUELLE A DISTANCE (UNE HEURE/PERSONNE)

La formation individuelle à distance est un élément essentiel pour soutenir et encourager l'assiduité dans l'acquisition de nouvelles compétences malgré les pressions