



MANAGER SOUS TENSION: EMOTIONS, CONFLITS, RESILIENCE COLLECTIVE

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

14 heures
-
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Stabiliser les collectifs et désamorcer les tensions** post-crise.
- **Outiller les managers** à la gestion émotionnelle et relationnelle.
- **Favoriser la résilience collective.**



INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **managers, chefs de service, RH**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1 Piloter dans la tempête

- Les 3 postures du manager en crise (soutien – décision – transparence).
- Leadership adaptatif vs leadership héroïque.

2 Réguler les tensions collectives

- Initiation à la médiation : cadre de sécurité, posture neutre.
- Cercles restauratifs : inspirés de la justice réparatrice.

3 Gérer le stress et restaurer la sécurité psychologique

- Techniques : respiration cohérente, ancrage, body-scan.
- Utilisation de l'écoute active et du silence stratégique.

4 Développer son intelligence émotionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL