



# PROGRAMME FORMATION

## Leadership et management

### Public

Tout public

### Prérequis

Aucun prérequis

### Public concerné

Toute personne en poste de management, en devenir ou qui souhaite développer son leadership

### Durée

21 h (deux jours consécutifs + un jour 2 à 3 mois après)

### Lieu

Présentiel : dans vos locaux

Distanciel : Teams

### Nombre de participants

8 personnes maximum

### Horaires

Matin : 09h00 à 12h30

Après-midi : 13h30 à 17h00

### Compris dans la formation

Autodiagnostic individuel réalisé en amont

Support de cours remis à chaque participant

Évaluation de satisfaction à chaud

### Les objectifs pédagogiques

- Les fondements de la posture assertive
- Améliorer et adapter sa communication interpersonnelle
- (Re)donner du sens à ses équipes
- Mieux gérer les conflits et les feedbacks

### Qu'est-ce que c'est ?

Une formation immersive pour développer un leadership assertif, humain et efficace.

Cette formation accompagne les managers dans l'évolution de leur posture, en alliant assertivité, intelligence émotionnelle et communication adaptée.

Elle leur permet de prendre du recul, de donner du sens à leur rôle et de renforcer la qualité des interactions au service de la performance collective.

Référence formation : MGT



# PROGRAMME FORMATION

## Leadership et management

### Programme

#### 1) Assertivité et acceptation

- Définir l'assertivité et les positions de vie.
- Éviter le triangle de Karpman dans ses relations et interactions.
- Comprendre et appliquer la méthode de l'acceptation pour réduire les jugements.

Exercices : autodiagnostic assertivité, atelier individuel, débats

#### 2) Communication et adaptation

- Ne pas prendre les choses pour soi.
- Les bases du modèle comportemental DISC® pour mieux comprendre ses collaborateurs.
- Adapter son style managérial en fonction de son interlocuteur.

Exercices : le Personnalisateur, Proverbes et Citations

#### 3) (Re)donner du sens

- Différencier la responsabilité de l'engagement et identifier les rôles de chacun.
- Commencer par Pourquoi et cultiver une vision commune.
- Allier management et leadership et adopter une démarche innovante.

Exercices : travaux individuels, réflexions de groupe, plan d'actions

#### 4) Conflits et feedbacks

- Désamorcer les conflits avec objectivité.
- Utiliser la méthode DESC pour structurer les feedbacks.
- Gérer son stress et son attention grâce à la cohérence cardiaque.

Exercices : mises en situation, pratique de la cohérence cardiaque

Délai d'accès : maximum 3 mois entre la demande et le début de la prestation.  
Lors de formations se déroulant exclusivement dans les locaux de l'entreprise cliente ou en distanciel, le règlement intérieur applicable est celui de l'entreprise cliente.

### Moyens mis en œuvre

Exercices pratiques, quiz en ligne  
Apports méthodologiques & théoriques  
Partages d'expérience

### Modalités d'inscription

Une fois le devis validé, me communiquer les coordonnées des apprenants afin de préparer leur convocation et de leur envoyer le questionnaire préliminaire.

### Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

### Tarifs

1 200 € HT / jour  
3 600 € HT / formation

Des frais de déplacement sont à prévoir en fonction de votre secteur géographique.

### Règlement

Virement bancaire.

Un acompte de 30 % peut être demandé pour valider le devis. Consultez votre OPCO pour un éventuel financement.

### Contact et inscriptions

Iscia Chehaïbou

Gérante et formatrice

[contact@izitraining.fr](mailto:contact@izitraining.fr)

+33 6 09 60 50 65

[www.izitraining.fr](http://www.izitraining.fr)