



MANAGER SANS S'ÉPUISER : PRENDRE DU RECUL POUR MIEUX AGIR

Réf. 2027



» PUBLIC CIBLE

Responsables d'équipe, de structure, coordinateur. trices, mais aussi toute personne intéressée par son développement professionnel.

» FORMATRICE

Nadège RAVOUX
Coach professionnelle (Praticien senior), Formatrice en entreprise, Certification de Praticienne Narrative. Accompagnement de professionnels et d'équipes.

» DATES

18.05.2027 et 25.05.2027
09:00-17:00

14 heures de formation
Formation certifiée

» FRAIS

360 €
(repas inclus dans les frais d'inscription)

» LANGUE

Français

» LIEU

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

Les responsables d'équipe évoluent aujourd'hui dans des environnements où les attentes sont nombreuses, parfois contradictoires, et où la pression est fréquente.

Cette formation propose une approche centrée sur la posture managériale, la compréhension de soi et la préservation de son équilibre personnel. Vous renforcerez votre capacité à prendre du recul grâce à des outils concrets, des temps de réflexion et des échanges entre pairs, en salle et en mouvement, y compris dans la nature.

OBJECTIFS VISÉS

- Mieux comprendre son fonctionnement et sa posture managériale en situation de pression
- Identifier les facteurs qui fragilisent ou soutiennent son énergie afin d'ajuster son organisation et ses priorités
- Explorer les paradoxes inhérents au rôle de manager et les traiter de manière constructive
- Être capable de prendre du recul dans les situations de pression.

CONTENUS

- Posture managériale et réactions sous pression
- Polarités et paradoxes du management (Polarity Management® - Barry Johnson)
- Lecture systémique des situations (Peter Senge)
- Intelligence émotionnelle et gestion du stress
- Pratiques favorisant la prise de recul individuelle et collective (Walking Meetings).

MÉTHODES

- Apports théoriques et outils pratiques
- Réflexion et échanges en mouvement
- Mises en situation à partir de situations professionnelles.

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Savoir faire des choix plus conscients pour préserver son énergie et soutenir son efficacité managériale
- Identifier les tensions du management et trouver des réponses adaptées à la réalité du terrain
- Mobiliser des outils concrets, dont les réunions en marchant, pour soutenir durablement le bien être des équipes.