



# Management acte 3 :

## Concilier performance et bienveillance

Réf : MN03

### Apprivoiser la notion d'intelligence émotionnelle

- Connaître les 6 émotions de base
- Comprendre les besoins liés aux émotions
- Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle

### Déployer le bien-être et la qualité de vie au travail

- Clarifier la notion du stress au travail
- Découvrir les drivers et leurs conséquences sous stress
- Définir la notion de risques psycho-sociaux
- Limiter les RPS et développer des leviers de bien-être au travail

### Favoriser la motivation

- Définir les composantes de la motivation
- Être proactif sur les niveaux et leviers de motivation

### Pratiquer l'agilité managériale

- Définir le concept d'agilité managériale
- Gagner en efficacité face aux problématiques
- Accompagner les changements
- Faire preuve d'optimisme

### Devenir un manager-coach

- Découvrir la philosophie du coaching
- Appliquer la méthode et les outils de coaching adaptés au manager
- Connaître les 10 commandements du manager-coach

Programme  
de 2 jours soit  
14h

### Objectifs

- A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :
- Définir l'utilité des émotions dans la sphère professionnelle
  - Identifier les facteurs de bien-être au travail et de qualité de vie
  - Utiliser l'agilité et les outils du coach pour favoriser la motivation et développer sa posture managériale

### Prérequis

Aucun prérequis

### Public visé

Jeunes managers  
Managers de longue date n'ayant pas encore eu de formation  
Personnel non manager en situation de management de fait

### Méthodologie utilisée

Alternance d'exposés, questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles.  
KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

### Evaluation

Evaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon

### Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet [www.cadriformat.fr](http://www.cadriformat.fr) du calendrier prévisionnel des sessions de formation

### Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap [olivier.david@cadriformat.fr](mailto:olivier.david@cadriformat.fr) pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### € Tarifs

Interentreprise : 1095€ ht soit 1188,08€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners)  
Intraentreprise : 2980€ ht soit 3233,30€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum