Manager sans s'épuiser

Management - Gestion de projets - 2025

CCI FORMATION
CCI GRENOBLE

En résumé

Dans un contexte professionnel en constante évolution, le rôle du manager ne se limite plus à diriger et à atteindre des objectifs. Il doit aussi veiller à l'équilibre, tant pour lui-même que pour son équipe, afin de favoriser une performance durable et prévenir les risques d'épuisement. Cette formation, conçue sur deux jours, propose un accompagnement complet pour apprendre à conjuguer management efficace et bien-être en entreprise.

770 €

Net de taxe par personne

L1 MANAEPUIS 24-A24

2 jours, soit 14 heures

Objectifs :

Promouvoir son bien-être personnel et professionnel en tant que manager.
Assurer la performance durable de son équipe sans compromettre sa propre santé.
Prévenir l'épuisement professionnel par une organisation efficace et équilibrée.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Dirigeant(e), manager, cadre, cadre intermédiaire, chef de projet ou toute personne ayant une fonction d'encadrement.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le management et efficacité professionnelle.
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- mar 23 sep 2025, mer 24 sep 2025

Le contenu

Comprendre et promouvoir le bien-être en entreprise

Définition du bien-être au travail.
Enjeux du bien-être pour les managers : les impacts sur la performance, la productivité et la culture d'équipe.
Facteurs de motivation et de démotivation en situation de travail.

Prévenir l'épuisement professionnel pour soi et son équipe

Identifier les principales causes de stress en milieu professionnel.
Signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel .
Maintenir l'engagement et la sens de l'activité professionnelle.
Techniques de gestion du stress (respiration, méditation, mindfulness).

Optimiser son équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Stratégies pour favoriser la coopération et la motivation

Gestion du temps :
Adopter une meilleure organisation de son temps : Identifier ses propres habitudes et axes d'amélioration.
Piloter son temps : la matrice d'Eisenhower et les 7 lois de gestion du temps.
Comprendre et gérer les injonctions ou dysfonctionnements.

Plan d'action personnel pour un équilibre vie professionnelle-vie privée :
Stratégies pour maintenir une séparation saine et gérer les frontières.

Développer une culture de bien-être et de performance au sein de l'équipe

Communication bienveillante et assertive.
Techniques pour des interactions positives et constructives.
Co-construction des objectifs pour impliquer son équipe.
Feedback constructif : Pratiques pour donner et recevoir des retours de manière positive.

Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.

La formation sera adaptée au contexte des participants et sera basée sur plusieurs modalités pédagogiques afin de favoriser l'acquisition des connaissances et des compétences. L'intervenant déploiera une pédagogie participative laissant une place importante aux échanges et au partage d'expériences entre les membres du groupe.

Les modalités pédagogiques principales seront les suivantes :

- Échanges entre les participants,
- Des exercices pratiques en individuel et collectif,
- L'alternance de concepts, d'apports techniques et théoriques,
- Autodiagnostics,
- Analyse d'expérience et de situations permettant d'affiner les outils à mettre en place et les attitudes à développer en situation réelle,
- Apports d'expériences du formateur,

Ces modalités diversifiées ont pour objectif de créer un environnement d'apprentissage dynamique et interactif, favorisant ainsi une meilleure assimilation des connaissances et un développement optimal des compétences professionnelles.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.
Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur.
Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.
Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.