

Public

- Tout manager

Prérequis

- Sans objet

Modalités d'admission

- Sur dossier

Durée

- 28 h 00

Modalités et méthodes pédagogiques

- Présentiel
- En langue française
- Méthodes d'animation actives et interactives alternant des apports théoriques, des activités, des échanges autour de cas pratiques et des mises en situation : ateliers d'analyse de pratiques individuels ou collectifs, conception d'une charte Exillance[®],[®], mise en place de bienveillances, renforcement de la cohésion d'équipe

Qualité des formateurs

- Formateurs experts métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique

Documents remis

- Attestation de formation

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation

Nous contacter

www.aftral.com

0809 908 908



Le management EXILLANT[®]

Objectifs généraux

- ◆ Appréhender les vertus de l'exigence et être capable d'exprimer clairement et efficacement ses besoins en utilisant les ressources de l'assertivité.
- ◆ S'appliquer les vertus de la bienveillance et faire preuve de congruence dans sa relation avec ses collaborateurs pour augmenter leur niveau d'implication et d'engagement, ainsi que l'amélioration durable de la productivité.
- ◆ Utiliser son intelligence émotionnelle au service de l'analyse des besoins de son équipe et pour la réussite d'un feedback positif et constructif.

Les plus de la formation



- ◆ Des moyens matériels performants et innovants
- ◆ Une formation active et inter active avec des mises en situation pratiques

Mode d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluation en cours de formation sous la forme d'ateliers d'analyse de pratiques individuels ou collectifs :
- ◆ o Témoignage et partage d'expériences permettant l'analyse des comportements et réactions pour renforcer les bonnes pratiques et développer les bo

Validation

- ◆ Attestation de formation
- ◆ Niveau : Sans niveau spécifique
- ◆ Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- ◆ Code RNCP/RS : Sans objet
- ◆ Certificateur : Sans objet
- ◆ Code Certif Info : Sans objet



Agrément

- ◆ Sans objet

PROGRAMME

| N° SEQUENCE | | DUREE |
|---|---|--|
| 0 | Identifier les objectifs et étapes de la formation | / |
| <ul style="list-style-type: none"> Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels Présentation de la formation Modalités pratiques Tour de table Test de positionnement | | MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia |

| N° SEQUENCE | OBJECTIF | DUREE |
|--|---|---|
| 1 | Appréhender les vertus de l'exigence et être capable d'exprimer clairement et efficacement ses besoins en utilisant les ressources de l'assertivité | 14 h 00 |
| <ul style="list-style-type: none"> Comprendre et s'approprier les vertus de l'exigence by EXILLANCE® Comprendre et s'approprier les vertus de la bienveillance by EXILLANCE® Evaluer la notion d'équilibre managérial | <ul style="list-style-type: none"> Définir clairement l'exigence by EXILLANCE® Appréhender la notion de réciprocité de l'exigence : celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi-même. Utiliser le filtre de l'exigence comme outil facilitateur Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès d'exigence. S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer. Adopter les 2 gestes associés pour exprimer l'exigence Définir clairement la bienveillance by EXILLANCE® Appréhender la notion de réciprocité de la bienveillance : celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi-même. Utiliser le filtre de la bienveillance comme outil facilitateur. Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès de bienveillance. S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer Adopter les 2 gestes associés pour exprimer la bienveillance Définir l'équilibre managérial by EXILLANCE® Appréhender la triple notion d'équilibre : celui de l'exigence et de la bienveillance, celui vis-à-vis des autres et de soi-même et celui à l'intérieur de l'exigence et de la bienveillance elles-mêmes. Intégrer la boussole EXILLANCE® avec ses 4 facettes pour prendre ses décisions managériales et définir aisément les comportements à adopter | MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Remise d'un livret individuel de mise en oeuvre Elaboration d'un égo-contrat Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en oeuvre efficace des pratiques d'Exillance® Intégration de la méthode 30 750 © Apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, des pratiques concernant l'activité physique et le sommeil, remise d'outils utilisables dans tous les lieux |

| N° SEQUENCE | OBJECTIF | DUREE |
|---|--|---|
| 2 | S'appliquer les vertus de la bienveillance et faire preuve de congruence avec ses collaborateurs pour augmenter leur niveau d'implication et d'engagement, ainsi que l'amélioration durable de la productivité | 7 h 00 |
| <ul style="list-style-type: none"> Appliquer la bienveillance vis-à-vis de soi-même: prendre soin de soi, maintenir son niveau de forme physique et mentale Déterminer son niveau d'exigence: savoir appliquer à soi-même ce que l'on attend des autres | <ul style="list-style-type: none"> Vivre mieux et plus longtemps grâce au nombre bleu « 30750 » ©. Savoir relativiser et s'accorder le droit à l'erreur. Diminuer son stress, son anxiété et mieux gérer le quotidien avec la pratique respiratoire de cohérence cardiaque. Recourir au numéro d'urgence émotionnelle « 61 » en cas de besoin. Savoir protéger son agenda, distinguer l'urgent de l'important, prioriser et déléguer Identifier la différence entre l'exemplarité et la perfection. Mettre en cohérence ses comportements et ses demandes. Chercher à avoir un égo équilibré, savoir faire preuve d'humilité et présenter ses excuses quand nécessaire Savoir garder son calme et son sang-froid face aux émotions désagréables : colère, peur et tristesse. Se mettre en résonance managériale avec ses collaborateurs grâce à la technique I.C.A.RE © et l'appréciation de leur maturité collaborative | MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Remise d'un livret individuel de mise en oeuvre Elaboration d'un égo-contrat Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en oeuvre efficace des pratiques d'Exillance® Intégration de la méthode 30 750 © Apprentissage de la |

| | | |
|--|--|--|
| | | pratique de la cohérence cardiaque, bonnes pratiques concernant l'activité physique et le sommeil, remise d'outils utilisables dans tous lieux |
|--|--|--|

| N° SEQUENCE | OBJECTIF | DUREE |
|---|--|--|
| 3 | Utiliser son intelligence émotionnelle au service de l'analyse des besoins de son équipe et pour la réussite d'un feedback positif et constructif | 7 h 00 |
| <ul style="list-style-type: none"> Produire sa charte d'exigence vis-à-vis des autres en s'exprimant avec assertivité face à ses collègues et à sa hiérarchie Identifier les vertus de la bienveillance vis-à-vis des autres en faisant preuve d'empathie et mettre en œuvre son intelligence émotionnelle et son positivisme | <ul style="list-style-type: none"> Identifier les 3 comportements inappropriés : accommodation, agressivité, manipulation Développer son assertivité comme solution relationnelle. Adopter la technique I.C.E © pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions en étant ferme sur le fond et doux sur la forme Accueillir avec soin ses nouveaux collaborateurs et faciliter leur prise de fonction. Eviter les aprioris et les jugements de valeur Développer son élégance relationnelle, éviter les reproches et les formules blessantes. Se forcer à voir et dire ce qui va bien avant ce qui ne va pas, appliquer le ratio du 2,90 pour 1. Sacraliser les basiques respectueux et courtois : bonjour, merci, svp, pardon, au revoir, sourire, regard,....Développer son empathie et son intérêt pour les autres Savoir donner de la reconnaissance R.I.R.E.S® | MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Remise d'un livret individuel de mise en œuvre Elaboration d'un égo-contrat Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en œuvre efficace des pratiques d'Exillance® Intégration de la méthode 30 750 © Apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, bonnes pratiques concernant l'activité physique et le sommeil, remise d'outils utilisables dans tous lieux |

| N° SEQUENCE | OBJECTIF | DUREE |
|--|--|--|
| 4 | Bilan et synthèse de la formation | / |
| <ul style="list-style-type: none"> Bilan de la formation Synthèse du stage Evaluation de satisfaction de la formation | | MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia |