Développer son leadership

Prendre soin de soi pour mieux manager

2 jours (14h00) | 4,6/5 | POSTU-8951373 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 675 € ht

Formations Management › Posture managériale › Développer son leadership

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Mieux se connaître et se préserver en rythme de croisière, situation de stress ou crise
- Décoder les comportements d'une équipe et savoir y répondre efficacement
- Cultiver ses soft skills et son leadership, mieux réguler ses émotions grâce à des outils innovants et des benchmarks

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.
En fin de formation, un retour d'expériences à distance est organisé, via un dispositif de classe virtuelle, pour un feedback à froid et des échanges sur les pratiques depuis la fin du présentiel.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

- Être manager et souhaiter outiller son management

Public concerné

- Toute personne en charge de responsabilités d'encadrement
- Managers en prise de fonction
- Managers d'équipe projet

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Définir les enjeux du manager vus sous l'angle des sciences cognitives

- Identifier le rôle « sandwich » : manager vs. contrôler
- Définir la question du sens
- Illustrer la solitude du dirigeant et les tabous liés à l'exercice de responsabilités
- Comprendre l'importance du leadership et la motivation d'une équipe
- Déterminer la santé mentale dans un environnement de plus en plus complexe

Chaque point est accompagné d'une étude de cas et d'une interaction autour de cette étude.

Prendre soin de soi et des autres : 4 dimensions

- Santé mentale : Gérer son stress et nourrir son énergie, développer son intelligence émotionnelle et mieux lire les comportements d'autrui
- Mieux travailler ensemble : Améliorer sa communication et motiver les autres, gérer les crises et manager des groupes multiculturels ou divers
- Capacités cognitives : Retrouver de la productivité / de l'attention et utiliser sa créativité
- Trouver sa juste place : Nourrir son assertivité, oser dire non et savoir lâcher prise

Chaque sujet est illustré par quelque données clés, des exemples, un outil issus des sciences cognitives et de la lecture.

Transformer ses pratiques

A partir de cas personnalisés de participants à la formation, interactions de longue durée :

- Définir les outils spécifiques : écoute active, design fiction, controverse, etc.
- Expérimenter « l'Aquariums » : recherche de résolutions de problèmes à partir d'un groupe de discussions sous la supervision des formateurs

Mises en situation : cas personnalisés en fonction des participants

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des exercices pratiques
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.