

## Manager et communiquer avec sérénité

Les managers évoluent aujourd'hui dans des environnements exigeants, où la pression, les tensions relationnelles et les enjeux humains peuvent rapidement impacter la communication et la qualité des relations de travail. Cette formation répond aux besoins des entreprises souhaitant développer un management plus serein, plus humain et plus efficace, en aidant les managers à prendre du recul, communiquer avec assertivité et gérer les situations sensibles avec davantage de justesse et de stabilité.

*En 2025, 100% des participants à cette formation ont été très satisfaits.*

### Objectifs professionnels

- Adapter sa posture managériale avec plus de recul et de sérénité
- Communiquer assertivement
- Adopter une posture d'écoute active et d'empathie
- Gérer les désaccords ou situations tendues
- Renforcer son efficacité relationnelle

### Public concerné

Manager  
Formation individuelle ou collective, maximum 12 participants.

### Contenu pédagogique

- **Clarifier sa posture et comprendre ses modes de fonctionnement**
- Identifier ses moteurs, ses forces et ses tensions internes
- Repérer ses zones de contrôle, d'influence et de lâcher-prise
- **Gérer son stress et poser un cadre serein**
- Mieux comprendre son stress et ses déclencheurs
- Identifier des leviers concrets de lâcher-prise
- **Communiquer avec assertivité et nuance**
- S'affirmer sans dominer, dans le respect de soi et des autres
- Adopter une communication non verbale adaptée
- **Développer l'écoute et l'empathie**
- Pratiquer une écoute active et engagée
- Identifier et respecter les émotions de ses interlocuteurs
- **Gérer les désaccords et tensions avec justesse**
- Anticiper et désamorcer les tensions relationnelles
- Gérer un désaccord sans entrer en confrontation

### Méthodes pédagogiques

Ateliers pratiques, mises en situations, activité ludiques, apport de connaissances et outils

## Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique en amont de la formation via un entretien et un questionnaire de positionnement.
- Evaluation de la progression tout au long de la formation via des mises en situations, jeux, quizz, travaux pratiques.
- Evaluation finale critériée pour mesurer la montée en compétences vs évaluation diagnostique.
- Evaluation de satisfaction à chaud et à froid

## Prérequis

Être volontaire pour participer à la formation

## Supports de formation/Ressources pédagogiques

Support de formation digital pendant la formation.  
Livrable au format pdf reprenant les notions vues en formation.

## Durée

2,5 jours, soit 17,5 heures.

## Tarif

Sur devis

## Les + de cette formation

Formation dynamique et ludique, pédagogie active plaçant l'apprenant au cœur de l'action. Les mises en situation sont individualisées et adaptées au contexte professionnel de chacun.

## Accessibilité

En situation de handicap ? Pensez à nous contacter pour préparer votre accueil.

## Délai d'accès/réactivité

3 semaines

## Intervenante



### Alicia Bouquet

Formatrice professionnelle d'adultes certifiée Management, communication interpersonnelle, formation de formateur

[Alicia.bouquet@meora-formations.fr](mailto:Alicia.bouquet@meora-formations.fr)

06 28 02 14 60