

MGL-32

## LEADERSHIP : AFFIRMER SA POSTURE DE MANAGER LEADER

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Développer son leadership par une nouvelle attitude et de nouveaux comportements corporels
- Intégrer les bonnes pratiques martiales pour développer son charisme et son énergie
- Pratiquer la résonance émotionnelle positive pour faire face aux situations déstabilisantes

### CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- L'ancre pour un meilleur équilibre corporel
  - ✓ Comprendre les interactions corps/émotions/comportements.
  - ✓ Bien répartir les forces dans le corps.
  - ✓ Pratiquer la cohérence cardiaque et l'ancre émotionnel.
- La respiration pour une meilleure maîtrise de soi
  - ✓ Analyser ses modes de compensation et de déséquilibre.
  - ✓ S'exercer à la relaxation dynamique : rester maître de son énergie, se ressourcer dans les moments difficiles.
  - ✓ Pratiquer la pleine conscience : associer relaxation, respiration et visualisation.
- Le centrage et la posture pour asseoir son leadership
  - ✓ Expérimenter les différentes techniques de centrage.
  - ✓ Comprendre le rôle de la posture dans le leadership et le management de résonance.
  - ✓ Retrouver une posture équilibrée, base de l'équilibre émotionnel.
  - ✓ Augmenter sa présence.
- La combativité pour garder le contrôle
  - ✓ Comprendre les rapports de force et les affronter positivement.
  - ✓ Identifier ses comportements drivers.
  - ✓ Revisiter son mode de fonctionnement.

- ✓ Dérypter les manifestations de dominance, soumission, attaque, repli et fuite.
- La distance pour développer son assertivité
  - ✓ Se préparer mentalement et corporellement avant un rendez-vous stressant.
  - ✓ Maintenir une communication positive malgré tout.
  - ✓ Dominer ses peurs dans les situations tendues.
- L'esquive pour déjouer l'agressivité et les conflits
  - ✓ Sortir du triangle de Karpman.
  - ✓ Faire face à la manipulation et aux jeux psychologiques.
  - ✓ Esquiver l'attaque en donnant des signes de reconnaissance.

### PUBLIC CIBLE :

Managers souhaitant optimiser leurs performances en améliorant leur leadership et la gestion des situations de tension professionnelle.

### DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

### ANIMATEUR :

Formateur spécialisé