

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'ancrage pour un meilleur équilibre corporel**
 - ✓ Comprendre les interactions corps/émotions/comportements.
 - ✓ Bien répartir les forces dans le corps.
 - ✓ Pratiquer la cohérence cardiaque et l'ancrage 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.

- ✓ Décrypter 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