

**MANAGEMENT EN TEMPS DE CRISE ET
GESTION DES MOMENTS DIFFICILES**

0060mana25

DUREE	✓ 2 jours
PUBLIC	✓ Managers d'entreprise
PREREQUIS	✓ Aucun
OBJECTIFS	✓ Développer la capacité des managers à prendre du recul et à mieux gérer les moments de crise ✓ Leur fournir des outils concrets pour accompagner et soutenir leurs équipes dans des situations difficiles ✓ Permettre aux managers d'adopter une posture plus sereine et efficace face aux crises ✓ Donner aux managers des outils pratiques pour soutenir et motiver leur équipe en période de crise

PROGRAMME**Jour 1 : Développer une posture de leader serein et efficace****Mieux gérer le stress et les émotions**

- Décryptage des réactions physiologiques et psychologiques face au stress
- Techniques de gestion du stress : respiration, méditation rapide, ancrage
- Exercices pratiques

Savoir prendre du recul

- Savoir se déconnecter régulièrement mais totalement
- Prendre soin de soi, de son corps, les liens entre la santé physique et la santé mentale : biokinésie, yoga, alimentation, sommeil-flash, humour, joie et rire
- Prendre soin de soi : la santé, le mental et le bien-être
- Ecouter son corps

Savoir lâcher prise

- Repérer et éviter les pièges des relations professionnelles : comment ne pas se laisser embarquer dans un triangle victime-persécuteur-sauveur ?
- Gérer les interruptions, les sollicitations continues : l'aménagement d'un SAS de décompression entre le stress professionnel et le stress éventuel de la vie privée
- Identifier et gérer les pensées automatiques souvent négatives et dévalorisantes
- Mettre concrètement son mental en mode « pause »

Jour 2 : Accompagner son équipe dans les moments difficiles**Comprendre les besoins de son équipe en situation de crise****Identifier les signaux de détresse et les leviers d'action**

- Comprendre les réactions émotionnelles des collaborateurs
- Détecter les signaux faibles de démotivation et de stress
- Différences de perception et de gestion des difficultés selon les profils

Outils de communication pour manager en période difficile

- Écoute active et reformulation
- Posture d'accompagnement et gestion des émotions des autres
- Techniques de communication bienveillante et assertive

Pratiquer au quotidien

- Se positionner dans ses différentes relations et développer son adaptabilité : triangle de Karpman
- Mettre en œuvre des techniques de communication Gagnant / Gagnant
- Exprimer ses émotions, ses besoins, ses idées avec affirmation et diplomatie ; verbaliser ce que l'on pense, ce que l'on ressent
- S'initier à la CNV : tout dire sans agressivité et en respect de l'autre

Maintenir le moral et la motivation des équipes

Adapter son management aux périodes difficiles

- Donner du sens et maintenir une vision claire
- Techniques de motivation en période de crise
- Rituels managériaux pour renforcer la cohésion d'équipe

Construire un plan d'action pour son équipe

- Élaboration d'un plan d'accompagnement personnalisé
- Partage d'expériences et échange de bonnes pratiques
- Engagements concrets à mettre en place dès le retour en entreprise

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES	✓ Etudes de cas, simulations, jeux de rôle, discussions, ateliers pratiques, auto-évaluation, feedback continu ✓ Supports de cours, vidéo....
MODALITES ET DELAIS D'ACCES	✓ A réception du bulletin d'inscription et du devis signé, transmission à l'entreprise de la convention et des documents d'entrée en formation (convocation, règlement intérieur, ...) sous 5 jours
ACCESSIBILITE	✓ Pour un accompagnement personnalisé lié à un handicap, merci de nous contacter pour une mise en relation avec notre référent handicap
TARIF	✓ Sur demande et transmis dans le devis
MODALITE D'EVALUATION	✓ Evaluation en cours de formation
SANCTION DE LA FORMATION	✓ Attestation de fin de formation

Mise à jour le 01/04/2025