

Adopter le meilleur style de Management

Formation Management | Module 1

Objectifs

Adapter son style de management aux degrés d'autonomie de ses collaborateurs.

Public visé

Cette formation est adaptée à tous collaborateurs.rices, DRH, RH, Manager, chef de projet, reponsable coach d'équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Comment manager une équipe ?

- Comment devenir un bon manager (même quand on est jeune et sans expérience)
- Gérer et motiver son équipe
- S'exercer avec les différents styles de management
- Se former au management collaboratif

02 | Passer de collaborateur à responsable d'équipe

- Comprendre son nouveau rôle et construire son plan d'accroche
- Réussir à se faire respecter par son équipe
- Comment manager une équipe difficile ?

03 | Qualités pour être un bon chef d'équipe

- Se connaître et savoir gérer son stress.
- Inspirer confiance et être doté de qualités relationnelles.
- Comment recadrer un collaborateur ?

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Les différents styles de leadership, les niveaux d'identité et les qualités d'un bon manager
- Mise en situation et cas concrets
- Défi libre
- Jeux interactifs et évaluation
- Sans oublier le fun et la convivialité

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, challenge collaboratif par équipe)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Gérer son temps et ses priorités

Formation Management | Module 2

Objectifs

- Utiliser son temps en fonction de ses priorités.
- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel.
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien.
- Bien gérer son temps pour être efficace et prendre les bonnes décisions.

Public

Cette formation est adaptée à tous collaborateurs.rices, DRH, RH, Manager, chef de projet, reponsable coach d'équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Je n'ai pas le temps, je suis débordé(e)

- Quantifier et optimiser le temps
- Identifier et diminuer les voleurs de temps
- Identifier ses activités à basse valeur ajoutée
- Se doter d' outils de gestion du temps
- Renforcer son énergie au quotidien
- Gérer son chronostress en cas de surcharge d'activité.

02 | Au secours, je n'ai que des urgences à traiter

- Avoir une vision a 360°
- Clarifier vos priorités
- Organiser son emploi du temps
- Mettre le temps au service de ses priorités
- Plannifier, hiérarchiser, organiser et s'y tenir
- Apprendre à choisir plutôt qu'à subir

03 | Je mets toujours de côtés les dossiers lourds

- Élaborer un planning réalisable
- Planifier vos projets et anticiper vos besoins
- Anticiper la mise en œuvre des changements
- Amplitude horaire, comment y trouver son compte ?

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Définir ses priorités, Statistiques/ Lois et Matrices
- Test : Monochrome ou polychrome
- Jeux de rôles
- Cas pratique et mise en situation concrète
- Sans oublier le fun et a convivialité

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, challenge collaboratif par équipe)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
Lieu : 32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Bien communiquer en équipe

Formation Management | Module 3

Objectifs

Renforcer la capacité des responsables d'équipes à bien communiquer.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Estimer les points positifs d'une communication bien réussie

- Identifier vos capacités à bien communiquer
- Quelles sont vos forces et vos faiblesses ?

02 | Sélectionner les erreurs à ne pas commettre

- Conséquence d'une mauvaise communication
- Focus sur les inférences et les injonctions paradoxales

03 | Tester les astuces et outils de communication

- Comment structurer sa pensée avec la CNV (communication non-violente)
- La reformulation et l'écoute active, c'est possible
- Le langage non-verbal qu'est ce que c'est ?
- Focus sur les signes de reconnaissance

Outils pédagogiques

- Jeux de rôles
- Apports théoriques : Les bons outils de communication (CNV, les accords toltèques, PNL, ...)
- Cas pratique et mise en situation concrète
- Challenge collaboratif par équipe
- Sans oublier la convivialité

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Améliorer ses relations au travail

Formation Management | Module 4

Objectifs

Bâtir des relations de qualité.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Construire de bonnes relations au travail

- Identifier les conséquences d'une mauvaise relation
- Quelles sont les relations difficiles et faciles ?
- Comment se positionner dans ses relations ?

02 | Savoir gérer les relations difficiles

- Identifier ce qui se joue dans la relation ?
- Qu'est-ce qu'un rapport dominant dominé ?
- Comment agir en intelligence relationnelle ?

03 | Connaître les bons outils pour de solides relations professionnelles

- Quelles sont les qualités les plus recherchées dans une relation ?
- Comment renforcer la cohésion d'équipe ?

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : L'analyse Transactionnelle (triangle dramatique, les positions de vie), test de personnalité (PCM), CNV (Communication Non Violente)
- Jeux de rôles
- Cas pratique et mise en situation concrète
- Challenge collaboratif par équipe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Booster la relation client

Formation Management | Module 5

Objectifs

Réussir la gestion de la relation client.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Le client en rajoute et me demande d'en faire plus

- Savoir gérer les zones d'incertitudes et de négociations
- Comment réagir face aux incompréhensions et crispations du client ?

02 | Établir et faire respecter un cadre de travail

- Développer un climat de confiance réciproque
- Savoir évaluer le rendu du travail avec le client
- Conseiller, informer et traiter les objections

03 | Identifier les besoins précis du client

- Développer l'empathie et l'écoute client
- Tester la reformulation
- La résolution de problèmes, un enjeu dans la relation
- Comment trouver un accord gagnant/gagnant ?

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Les relations clients, la demande / l'offre
- Expérimentation des processus
- Jeux de rôles
- Études de cas et mise en situation concrète
- Challenge collaboratif par équipe
- Sans oublier la convivialité

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Animer et optimiser ses réunions d'équipes

Formation Management | Module 6

Objectifs

Maîtriser les pédagogies génériques d'animation d'un groupe ou d'un projet.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Les réunions me stressent et m'épuise

- Quels sont les différents types de réunion ?
- Déterminer la fréquence et les différents rôles
- Mettre en place une animation ludique
- Expérimenter les processus d'inclusion, de contrôle et d'ouverture

02 | Je n'en peux plus des réunions interminables et improductives

- Déterminer et rappeler l'objectif des réunions
- Mettre en œuvre les règles de fonctionnement d'un groupe ou d'un projet
- Comment gérer le temps et les priorités ?

03 | Savoir constituer et animer un groupe de travail

- Comment fixer des objectifs à son équipe ? Comment déléguer, suivre et évaluer ?
- Comment agir en co-responsabilité ?
- Expérimenter les processus de régulation

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Modèle ORF, Imago de groupe, inclusion, Diagramme place et lieux, Théorie organisationnelle de BERN
- Expérimentation des processus
- Jeux de rôles
- Mise en situation concrète
- Challenge collaboratif par équipe
- Sans oublier la convivialité

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Gérer les conflits et les situations difficiles

Formation Management | Module 7

Objectifs

Être mieux « armé » dans les situations de conflit.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Je suis en tension avec un salarié, je n'arrive pas à m'en sortir

- Rôle et impact du manager dans les rapports de confrontations et de conflits
- Connaitre les fondamentaux de l'entretien de recadrage

02 | Je ne comprends pas d'où vient le conflit

- Quels sont les différents types de conflits
- Observer les réflexes et les comportements

03 | Je suis en difficulté, je n'ose pas en parler, je me sens seul(e)

- Comment sortir du tabou, de la honte et de l'impuissance ?
- Savoir se faire aider en situation de conflit

04 | Je rencontre des problèmes avec mon client, comment je me positionne ?

- Identifier les enjeux de la communication
- Comment aborder un problème ?
- Savoir formuler une critique
- Savoir se positionner sans s'opposer

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : L'analyse Transactionnelle, PCM, CNV, les 5 styles de gestion de conflit et leur résolution (Thomas Killman)
- Jeux de rôles
- Étude de cas et mise en situations concrètes
- Challenge collaboratif par équipe
- Sans oublier la convivialité

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Maintenir le cap malgré les changements

Formation Management | Module 8

Objectifs

Se donner les moyens de réussir les transformations organisationnelles.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Je suis découragé(e), il y a toujours des changements

- Identifier les facteurs de risques et de réussites
- Comment aborder le changement ?

02 | Je dois prévoir, comprendre et décoder en permanence

- Être en capacité d'intégrer la complexité du quotidien
- Savoir identifier et saisir les opportunités
- Gagner en agilité

03 | Je suis paralysé(e) par la peur du changement

- Reconnaitre le stress et les peurs liés au changement
- Repérer les pièges à éviter et limiter les risques

04 | Je fais face à une forte résistance au changement

- Savoir comment réagir face aux résistances
- Connaitre les risques et les conséquences d'une mauvaise conduite du changement
- Astuces pour faire face aux changements

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Les différents types de changement, processus du deuil, gestion des émotions, modélisation synchronique, résistances, KAIZEN
- Jeux de rôles et vidéo
- Étude de cas et mise en situations concrètes
- Challenge collaboratif par équipe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



RPS et gestion des situations à risque

Formation Management | Module 9

Objectifs

Identifier pour mieux prévenir le mal-être au travail.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Burn out, stress, harcèlement, les Risques Psychosociaux c'est quoi au juste ?

- Consolider les connaissances relatives aux RPS
- Qu'est-ce qui ne relève pas des RPS ?

02 | Quels impacts sur le travail et la santé ?

- Quelles sont les conséquences ?
- Identifier les impacts pour le chef d'équipe, l'organisation du travail et l'entreprise

03 | Je suis en difficulté, je n'ose pas en parler, je me sens seul(e)

- Savoir diagnostiquer des RPS
- Développer les compétences pour y faire face
- Quel plan d'action en cas de situation RPS ?

04 | Comment éviter ou minimiser les risques de mal-être au travail ?

- Identifier les vecteurs de bien-être au travail pour prévenir les RPS
- Mobiliser les leviers de prévention dans le management au quotidien

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Stress, Violence interne /externe, burn out
- Jeux de rôles et vidéo
- Étude de cas et mise en situations concrètes
- Challenge collaboratif par équipe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Manager la performance par la bienveillance

Formation Management | Module 10

Objectifs

Apprendre à communiquer, motiver et créer du lien. Comment mobiliser son intelligence emotionnelle pour allier bien être et performance, mais aussi pour gagner en serenité ? Comment instaurer une relation de confiance avec son equipe ?

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 | Bienveillance pour soi et pour son équipe

- Comment manager sans être une peau de vache ?
- C'est quoi un management bienveillant ?
- C'est quoi la performance au travail ?

02 | Pratiquer le management bienveillant

- S'affirmer dans l'entreprise par l'assertivité
- Développer son identité managériale
- Élever le niveau de maturité de l'équipe
- Accompagner le collaborateur et l'encourager à développer son potentiel

3 | Apprécier les facteurs de performance dans la bienveillance

- Sortir de sa zone de confiance
- Confiance, Motivation et création de valeur
- Générer de la coopération et de l'autonomie au sein de ses équipes
- Adapter sa posture : le management situationnel

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : Les accords toltèques, les 4 niveaux de maturité, les 4 styles de management, la gestion des émotions, les leviers de motivations
- Jeux de rôles et vidéo
- Étude de cas et mise en situations concrètes
- Challenge collaboratif par équipe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

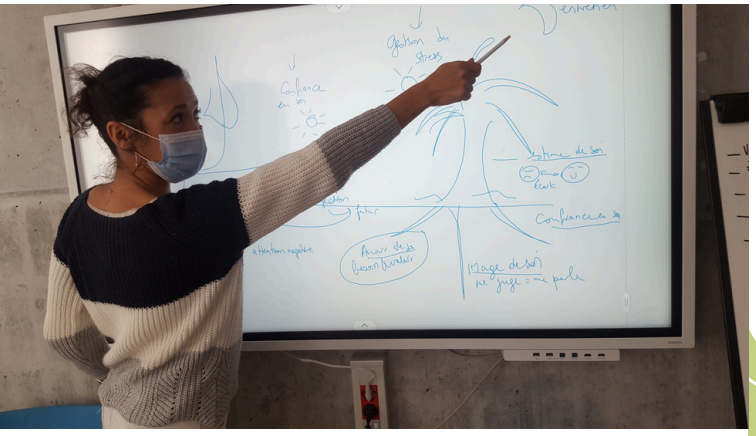
Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Maîtriser la prise de parole en public

Formation Management | Module 11

Objectifs

Entraînez-vous à structurer vos idées, développer la confiance en soi, à capter l'attention et la concentration de l'audience et à faire passer un message

Public visé

La prise de parole en public est inévitable pour les responsables, les managers ou les dirigeants d'entreprises. Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe ou un projet.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

01 | De toute façon, je n'ai pas confiance en moi

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Optimiser la confiance en soi et jouer sur ses points forts
- Dépasser le complexe de l'imposteur
- Comment surmonter la peur de l'échec ?

02 | Je n'ose pas montrer mes émotions, c'est un signe de faiblesse

- Repérer les erreurs à ne pas commettre
- Capter l'attention de son public
- Savoir jouer sur les mots et son expression corporelle

03 | Je souhaiterais gérer mon stress et apprivoiser mon trac

- Lever certaines appréhensions liées à la prise de parole en public
- Préparer et structurer son intervention
- Formaliser les bonnes pratiques

321pulsion

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : gestion du Stress, PNL, CNV, Neurosciences, formulations positives, langage verbal et non verbal
- Test d'auto évaluation
- Jeux d'improvisation et de prise de parole en public
- Étude de cas, mise en situations concrète
- Challenge collaboratif par équipe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Présentiel
Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**



Management et recrutement

Formation Management | Module 12

Objectifs

Bien réussir son recrutement.

Public visé

Cette formation est adaptée à toute personne encadrant une équipe.

Prérequis

Avoir une expérience en management ou être en passe d'avoir une responsabilité de manager.

321pulsion

01 Comment bien recruter ?

- Repérer ce qui peut planter un recrutement
- Identifier les étapes clefs du recrutement
- Préparer le profil de poste

02 | Sélectionner les candidats de manière efficace

- Définir au préalable des critères de sélection
- Comment étudier chaque candidature ?

03 | Optimiser l'entretien d'embauche

- Comment guider l'entretien d'embauche ?
- Quelles questions puis-je poser ?
- Comment analyser les réponses du candidat ?

04| Finaliser le choix

- Quelles questions puis-je poser ?
- Comment analyser les réponses du candidat ?

05 I Soigner l'intégration du nouveau salarié

- Comment anticiper l'arrivée du nouveau collaborateur ?
- Développer l'implication et la motivation

Outils pédagogiques

- Apports théoriques : L'analyse Transactionnelle, PCM, CNV, les 5 styles de gestion de conflit et leur résolution (Thomas Killman)
- Jeux de rôles
- Étude de cas et mise en situations concrètes
- Challenge collaboratif par équipe

Modalités de suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)

Modalités d'accès

Individuel
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

Collectif
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

Distanciel
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**