

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX MANAGER

2 jours - 14 heures



Les compétences en management sont indissociables de la capacité à se connaître soi-même. Cette formation vous propose des outils puissants pour renforcer votre efficacité en tant que leader. En apprenant à mieux comprendre vos forces, vos limites, et vos émotions, vous serez en mesure d'adapter vos pratiques managériales pour mieux interagir avec votre équipe. Cette approche permet d'améliorer la prise de décision, de favoriser des relations professionnelles harmonieuses, et d'accroître la cohésion de vos équipes.



## PRÉREQUIS, PUBLIC CIBLE

- Bac+3 minimum avec expérience
- Personne en situation de management, plus ou moins récente



## MODALITÉS

- 2 jours (14 heures)
- Délai d'accès : voir calendrier ou sur demande
- Présentiel
- Accessibilité PMR garantie



## TARIF

- 1 290 € HT par participant pour 2 jours
- 7 à 10 participants



## CONTACT

[contact@kasadenn.fr](mailto:contact@kasadenn.fr)



## OBJECTIFS

- Développer une meilleure connaissance de soi et comprendre comment cela impacte la manière de manager.
- Apprendre à reconnaître les émotions, les gérer efficacement et adapter son style de management aux situations et aux individus
- Renforcer les compétences en communication
- Favoriser une meilleure gestion de son énergie en tant que manager



## PROGRAMME

- Mieux se connaître, pour être mieux dans ses choix et avec les autres
- Nourrir ses besoins, pour rester aligné.e, heureux.se et performant.e
- Développer son intelligence émotionnelle, pour ne pas subir ses émotions, souvent sclérosantes, et celles des autres
- Mieux communiquer, pour être en bonne interaction avec les autres
- S'affirmer, être assertif.ve, pour établir des relations plus équilibrées dans la durée



## NOTRE MÉTHODE

### Outils / Moyens

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en application encadrés sur des cas pratiques apportés par le formateur ou les apprenants
- Retour d'expériences concrets du formateur

### Evaluation

- Auto-évaluation de la progression par le stagiaire
- QCM de validation des acquis par jour de formation

### Repartez avec :

- Votre socle de valeurs et ses besoins de qualité de vie au travail
- Votre plan d'action pour nourrir vos besoins et déployer un management équilibré
- Des outils de communication