FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Développer ses compétences en management, gestion du temps et gestion des conflits

Le 31/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Renforcer ses compétences managériales et relationnelles
- Optimiser la gestion du temps et des priorités au quotidien
- Réduire le stress professionnel grâce à des techniques adaptées
- Anticiper et résoudre les conflits de manière constructive
- Favoriser un environnement de travail collaboratif et équilibré

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 : Les fondamentaux du management

- **Matin : Comprendre les bases du management**
  - Définir les rôles et responsabilités d'un manager
  - Identifier les styles de management et leurs impacts
  - Développer une communication claire et assertive
  - Encourager la motivation et l'engagement des équipes
  - S'adapter aux besoins et profils des collaborateurs

- **Après-midi : Techniques avancées en management**
  - Apprendre à déléguer efficacement
  - Favoriser la prise de décision en équipe
  - Créer un climat de confiance et de collaboration
  - Gérer les résistances et les objections au changement
  - Encadrer et accompagner la performance individuelle

Jour 2 : Gestion du temps et des priorités

- **Matin : Optimiser son organisation personnelle**
  - Analyser et évaluer sa gestion actuelle du temps
  - Identifier les voleurs de temps et les réduire
  - Établir des priorités selon les objectifs professionnels
  - Planifier efficacement ses tâches et ses projets
  - Utiliser des outils et techniques de gestion du temps

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- **Après-midi : Maîtriser les priorités en situation complexe**
  - Gérer les imprévus et les urgences avec sérénité
  - Hiérarchiser les priorités en fonction des responsabilités
  - Adapter son organisation en fonction des contraintes externes
  - Éviter la surcharge de travail grâce à une planification réaliste
  - Équilibrer les responsabilités professionnelles et personnelles

Jour 3 : Gestion du stress et des conflits

- **Matin : Gérer son stress au quotidien**
  - Identifier les sources de stress dans le cadre professionnel
  - Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
  - Adopter des techniques de relaxation et de recentrage
  - Développer une résilience face aux situations stressantes
  - Prévenir le burn-out grâce à une meilleure gestion de soi

- **Après-midi : Résolution des conflits en milieu professionnel**
  - Identifier les causes et types de conflits au travail
  - Adopter une posture de médiateur dans les situations tendues
  - Utiliser des outils de communication pour désamorcer les tensions
  - Transformer les conflits en opportunités de dialogue constructif
  - Créer un environnement de travail apaisé et collaboratif

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Expérience préalable en gestion d'équipe

PUBLIC VISE

Chefs de secteur, directeur général, responsable administration du personnel

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

21 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382