

Manager sous pression et réguler les tensions : mieux se connaître pour agir avec discernement

Maintenir une posture adaptée sous pression et intervenir sur les tensions avant leur aggravation.

14 heures • 2 journées • Présentiel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer ses signes de tension et ses réactions habituelles.
- Distinguer faits, interprétations et émotions.
- Utiliser une technique de régulation pour préparer sa réponse.
- Conduire un échange de régulation avec un cadre clair.
- Identifier ses responsabilités et les situations nécessitant un relais.

Jour 1 — Comprendre ses réactions et retrouver une marge de manœuvre

- Identifier les contraintes de charge, de priorités et de relations.
- Repérer ses signaux d'alerte et automatismes.
- Examiner les effets de ses réactions sur les décisions et l'équipe.
- Distinguer urgence réelle, demande et pression ressentie.
- Séparer faits observables et interprétations.
- Expérimenter pause, recentrage et clarification des priorités.

Jour 2 — Réguler les tensions et poser un cadre

- Décrire une situation sans jugement.
- Écouter les points de vue et reformuler le désaccord.
- Exprimer une attente, une limite ou un arbitrage.
- Clarifier rôles, priorités et règles de fonctionnement.
- Définir un accord et un suivi.
- Repérer quand solliciter la hiérarchie, les RH ou les interlocuteurs compétents.

Modalités de la formation

Public

Managers, responsables d'équipe, chefs de service et cadres encadrants, tous secteurs.

Prérequis

Exercer une responsabilité d'encadrement ou de coordination d'équipe.

Durée et format

14 heures — 2 journées de 7 heures. Présentiel à La Réunion, intra-entreprise ou interentreprises. Groupe de 6 à 12 participants.

Méthodes et moyens

Apports ciblés, études de cas, échanges de pratiques, exercices et mises en situation avec débriefing. Supports de synthèse et fiches outils. Situations partagées anonymisées.

Évaluation des acquis

Analyse d'un cas et mise en situation : distinction faits/interprétations, posture, formulation du cadre et pertinence des suites proposées.

Supports d'application

Fiche personnelle de régulation et trame d'entretien de gestion d'une tension.

Suivi

Analyse du besoin et positionnement initial, suivi de l'assiduité, exercices pratiques, évaluation finale et questionnaire de satisfaction distinct. Évaluation à froid proposée trois mois après la formation.

Tarif

Sur devis selon le format et les adaptations convenues. En interentreprises : tarif par participant communiqué avec les dates de session.

Accès et délais

En intra, dates définies après analyse du besoin et selon les disponibilités. En inter, selon le calendrier et les places disponibles. Délai prévisionnel communiqué lors de la proposition.

Accessibilité et financement

Besoins liés au handicap étudiés avant la formation pour adapter accueil et apprentissage. Financement OPCO possible selon éligibilité et accord préalable.

Intervenant

Sylvain Boussion, consultant en management et formateur depuis 17 ans. Praticien certifié EQ-i 2.0® Standard et Leadership.