

# AFFIRMER SON COURAGE MANAGÉRIAL

Pour développer sa capacité à arbitrer, décider et communiquer dans les situations tendues, assumer des positions délicates et tenir un cadre clair tout en préservant la confiance.

Une formation pour incarner une posture managériale assumée et responsable, ancrée dans ses valeurs et ses convictions, même dans l'inconfort ou l'incertitude.



FORMATION  
INDIVIDUELLE  
AVEC UN COACH  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



11 HEURES DONT  
3 HEURES  
D'ENTRETIENS  
INDIVIDUELS



À DISTANCE  
ET À SON  
RYTHME, SUR  
10 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participant·e·s sauront :

- Comprendre les enjeux et ressorts du courage managérial : en explorer les différentes dimensions, les bénéfices concrets et les freins à l'œuvre dans les pratiques managériales
- Mobiliser ses leviers personnels (valeurs, moteurs, freins) et développer des stratégies pour mieux faire face aux situations sensibles
- Développer une posture managériale assumée et responsable

## Objectifs opérationnels :

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

- Arbitrer et décider avec clarté, y compris en contexte d'incertitude ou de pression
- Dire les choses avec justesse, en préservant la relation
- Tenir un cadre clair et assumé, en partageant leurs intentions et en incarnant leurs convictions managériales.

## Public concerné et pré-requis

Pour les managers ou responsables d'équipes projet.

Pré-requis : disposer d'un accès internet et être dans un état d'esprit ouvert.

## Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

## **Dates, durée, lieux et tarifs**

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 345 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 10 heures sur 10 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 8 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## **Modalités pédagogiques et techniques**

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## Points forts

L'apprentissage de méthodes concrètes de prise de décision et d'outils de communication utilisables au quotidien.

## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📁 Mise en action    📋 Questionnaire / test

### État des lieux

- **Bienvenue** : présenter le programme et ses objectifs 💡
- **Mode d'emploi** : présenter la méthodologie et les bonnes pratiques pour tirer le meilleur parti de sa formation 💡
- **Ton point de départ** : faire le point sur ses pratiques managériales actuelles face aux situations difficiles 📋
- **Panorama du courage managérial** : explorer les dimensions du courage managérial et identifier ses forces et axes de progrès 📋💡
- **Le mythe du super-héros** : déconstruire l'image du manager infallible pour ouvrir à une posture plus lucide et humain 💡
- **Composer avec son environnement** : prendre conscience de l'influence du contexte culturel et organisationnel pour distinguer ce qui dépend de soi de ce qui ne dépend pas, et ses zones d'action possibles et choisir où mettre son énergie 📋💡

## ÉTAPE 1 : Oser la parole courageuse

- **Poser ses limites avec clarté** : identifier et nommer ce que l'on est prêt-e à accepter ou non, poser le bon curseur et s'affirmer dans sa posture managériale 🗨️
- **Savoir dire non** : exprimer un refus ou un désaccord avec assertivité tout en préservant la relation, grâce à des formulations et postures adaptées 🗨️💡
- **Dire les choses (même difficiles)** : partager un message difficile ou impopulaire avec clarté et justesse, en préservant la relation et en tenant compte de la sensibilité de l'autre 🗨️
- **Recadrer avec justesse** : recadrer un comportement problématique sans blesser ni esquiver 🗨️
- **Accepter le désaccord** : encourager la confrontation constructive et instaurer une culture du dialogue vrai dans l'équipe 💡

## ÉTAPE 2 : Faire face aux situations difficiles

- **Lever les blocages** : identifier les peurs et croyances qui limitent ton audace managériale (peur de déplaire, rapport à l'autorité, etc.) 🗨️
- **Réguler ses émotions** : comprendre ses émotions et leur rôle pour mieux ajuster ses décisions, ses réactions et ses interactions au quotidien 💡🗨️
- **Gérer un conflit** : repérer les signaux faibles annonciateurs de tension et adopter la posture juste pour désamorcer le conflit avant qu'il ne s'envenime 🗨️
- **Garder la tête froide** : reconnaître les effets du stress et prendre du recul pour agir avec lucidité, même sous pression ou dans l'urgence 💡🗨️
- **Sortir d'un conflit** : traverser un conflit et retrouver une relation professionnelle constructive en défendant sa position avec calme et respect grâce à la méthode OSBD 💡🗨️
- **Encourager le courage** : favoriser un climat où la parole est libre et le courage, une responsabilité partagée au sein de l'équipe 💡

## ÉTAPE 3 : Décider et assumer

- **Poser un cadre clair** : poser et faire vivre des règles claires pour garantir confiance et sécurité psychologique 📋
- **Affirmer son style** : assumer son style managérial, même s'il s'écarte des modèles dominants, et le faire vivre avec cohérence et conviction 📋
- **Faire confiance à son jugement** : décider avec assurance : s'appuyer sur son discernement, son expérience et son intuition pour trancher sereinement 💡📋
- **Faire des choix courageux** : agir en accord avec ses valeurs et ses convictions, même quand cela implique d'aller à contre-courant ou de défendre son équipe 📋
- **Accompagner le changement** : donner du sens, maintenir la confiance et soutenir son équipe dans les périodes d'incertitude ou de transformation 💡📋
- **Savoir s'entourer** : identifier les personnes ressources auprès desquelles demander soutien, feedback ou conseils pour faciliter la prise de recul et les décisions managériales 📋

## Célébration

- **Mon relevé de décision** : exercice d'ancrage et de projection dans l'avenir 📋
- **Célébrer le chemin parcouru** : un questionnaire pour faire le bilan de ses apprentissages 📋