

PROGRAMME DE FORMATION

LE GYMNASSE DU LEADERSHIP

Performance, Résilience & Fondamentaux Managériaux

Catégorie : Action de formation (L.6313-1)

Public : Managers (N-1, N-2), Cadres dirigeants, Dirigeants sportifs

Format : Distanciel (Zoom) – Groupe de 6 personnes maximum

Durée : 12 heures (6 sessions de 2 heures) sur 6 mois

Tarif : 1 800 € HT / stagiaire (Inter-entreprise)

1. Objectifs Pédagogiques (Opérationnels)

À l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :

1. **Identifier ses mécanismes de stress** et de charge mentale via un autodiagnostic.
2. **Utiliser 3 techniques de régulation émotionnelle** en situation de conflit ou de crise.
3. **Piloter son attention** pour maintenir une efficacité décisionnelle en environnement complexe.
4. **Appliquer une méthode de résolution de problèmes** collective (type CODEV).
5. **Construire des routines de préparation mentale** adaptées à son quotidien managérial.
6. **S'entraîner aux situations managériales** clés en maîtrisant les fondamentaux du management (délégation, feedback, recadrage, animation de réunion).

2. Déroulé Type d'une Séance (120 minutes)

Chaque session suit un protocole alternant apports stratégiques et entraînements intensifs :

- **00:00 - 00:15 | Warm-up & Diagnostic Flash**
 - Météo mentale et niveau d'énergie.
 - Débriefing de l'intersession : succès et difficultés rencontrées sur le terrain.
- **00:15 - 01:05 | Lab CODEV & Fondamentaux Managériaux**
 - Exposé d'une situation complexe réelle par un participant.
 - Phase de questionnement et d'apports par les pairs (intelligence collective).

- Expertise "Fondamentaux" : Apport d'un outil managérial spécifique au thème du mois (ex: grille de feedback, matrice de délégation).
- **01:05 - 01:45 | Input Mental Training (Préparation Mentale)**
 - Apport théorique (Neurosciences/Psychologie de la performance).
 - **Pratique somatique** : Exercices guidés en visio (respiration, imagerie, ancrage).
- **01:45 - 02:00 | Engagement & Transfert**
 - Définition du "Défi du mois" (action concrète à tester).
 - Check-out et validation des acquis de la séance.

3. Contenu Détaillé du Parcours (6 Sessions)

Session	Thématique Managériale (CODEV & Fondamentaux)	Outil de Gestion Mentale (Prépa Mentale)
1	Piloter dans l'incertitude : Objectifs SMART et agilité.	L'Acceptation active : Économiser son énergie mentale.
2	Gérer les personnalités difficiles : Feedback et recadrage.	Désengagement émotionnel : Rester pro sans absorber le stress.
3	Porter une décision non partagée : Influence et alignement.	Alignement et Intégrité : Gérer la dissonance cognitive.
4	L'urgence et la surcharge : Délégation et priorités.	Gestion du tunnel attentionnel : Décider sous pression.
5	Prise de parole à fort enjeu : Rhétorique et impact.	Imagerie Mentale : Visualiser la réussite et neutraliser le trac.
6	Maintenir l'engagement : Motivation et cohésion.	Contagion émotionnelle : Le leader comme régulateur.

4. Moyens Pédagogiques et Techniques

- **Méthodes actives** : Co-développement (CODEV), jeux de rôles managériaux, et entraînements neuro-cognitifs.
- **Écosystème Digital & Support** :

- **Visioconférence** : Sessions synchrones interactives.
- **Enregistrement des séances** : Accès en replay pour chaque participant.
- **Compte-Rendu (CR) automatique** : Synthèse IA (points clés et actions) sous 24h.
- **Plateforme LMS** : Bibliothèque de contenus (vidéos, fiches outils, podcasts).
- **Groupe WhatsApp** : Échanges sécurisés entre pairs pour briser l'isolement.
- **SAV Pédagogique A2L** : Soutien direct via WhatsApp/SMS entre les sessions pour les urgences terrain.

5. Dispositif de Suivi et d'Évaluation (Qualiopi)

Type d'évaluation	Modalité	Moment
Positionnement	Diagnostic d'entrée : Profil de résilience et acquis.	J - 15
Formatrice	Mise en situation et feedback lors des Lab CODEV.	Durant chaque séance
Acquis	Test de connaissances final et plan d'action de sortie.	Séance 6
Satisfaction	Questionnaire d'évaluation de la qualité (à chaud).	Séance 6
Impact	Évaluation de la mise en pratique effective (à froid).	J + 90 jours

6. Calendrier des Campagnes inter- entreprise

- **Promotion Printemps** : Janvier à Juin.
- **Promotion Automne** : Septembre à Janvier.