

---

## Programme de Formation

---

### Labo 1 : 8 septembre 2026 - Prendre du recul face aux situations délicates. Base fondamentale : gérer ses réactions émotionnelles

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, consultez [notre politique d'accessibilité](#) sur notre site internet. Vous pouvez contacter Frédérique Laclos par l'intermédiaire du [formulaire](#) de la rubrique contact ou par mail : [contact@mimethys.com](mailto:contact@mimethys.com).

---

### Organisation

**Durée :** 2 heures

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

#### ★ Description

Issus du croisement entre la formation, l'analyse de pratiques managériales et la supervision, les *Ateliers du management* proposent un espace de réflexion collective à partir de situations professionnelles vécues.

Cet atelier de 2 heures est dédié aux situations managériales délicates dans lesquelles il devient difficile de garder du recul, notamment lorsque les échanges se tendent ou que les enjeux relationnels prennent le dessus. Les participants travaillent à partir de situations concrètes apportées par le groupe, issues de leur quotidien professionnel.

L'atelier peut s'inscrire aussi bien dans une démarche de découverte de nouvelles grilles de lecture managériales que dans un approfondissement pour des personnes déjà formées en management relationnel et souhaitant affiner leur posture dans des contextes sensibles.

Fidèle à la philosophie du *Pouvoir du lien*, aucun groupe de niveau n'est constitué. Le travail prend appui sur la dynamique relationnelle du groupe présent, permettant d'expérimenter l'intelligence collective et de réfléchir à des ajustements possibles lorsque les réactions prennent le pas sur la réflexion.

Des situations fréquemment évoquées :

– « Après coup, je me dis que j'aurais pu faire autrement. »

– « Dès que la situation devient trop sensible, je me bloque et je perds en clarté dans mes propos. »

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les effets d'une situation délicates sur le cerveau
- Découvrir des outils d'ancrage





## **Compétences acquises à l'issue de la formation**



### **Public visé**

Professionnels en situation d'encadrement ou de pilotage d'équipe : managers, responsables, chefs de projet, coordinateurs et toute personne assumant une fonction managériale dans le cadre de son activité.



### **Prérequis**

Avoir une activité managériale



### **Modalités pédagogiques**

Approche interactive et expérientielle



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

A l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle.



### **Déroulé de la formation**

Variable non renseignée