

# MAÎTRISEZ VOTRE IMPACT MANAGÉRIAL EN CANALISANT VOTRE ÉNERGIE ET VOS ÉMOTIONS

## Durée & Format

**Durée :** 14 heures

**Format disponible :** Présentiel ou Distanciel

## Tarifs

**Tarif public intra :** Consulter notre [site Internet](#)

**Tarif public inter :** Consulter notre [site Internet](#)

## Public visé

Responsable d'équipe, Direction d'entreprise, Manager de proximité, Manager support, souhaitant :

- Optimiser la gestion de son énergie au travail,
- Développer une communication émotionnellement intelligente,
- Renforcer son impact relationnel tout en préservant la qualité des échanges professionnels.

## Prérequis

Les participants sont invités à réfléchir à trois situations professionnelles concrètes dans lesquelles ils souhaiteraient :

- Mieux canaliser leur énergie,
- Affiner leur communication émotionnelle,
- Adopter davantage de recul et de discernement.

## Objectifs pédagogiques

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

### Objectifs pédagogiques

- Ajuster leur niveau d'énergie et d'enthousiasme afin de renforcer leur impact, leur crédibilité et leur influence professionnelle.
- Réguler leur tempérament et leur communication pour orienter leur énergie et leur attention vers ce qui crée le plus de valeur.
- Développer une posture réflexive leur permettant de répondre avec discernement et respect dans les situations sensibles.

### Objectifs opérationnels

- Identifier leurs modes de fonctionnement énergétiques et émotionnels en situation professionnelle.
- Adapter leur posture comportementale pour optimiser leur impact relationnel.
- Utiliser des techniques concrètes de régulation émotionnelle applicables en situation de travail.
- Structurer leur communication afin de transmettre des messages clairs, adaptés et cohérent.
- Développer une posture orientée solutions et coopération dans les échanges professionnels.

## Programme et déroulement

### JOUR 1

### CANALISER SON ENERGIE POUR RENFORCER SON IMPACT

### MATIN

#### Ajuster son énergie avec discernement

- Comprendre le rôle des émotions

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson - 42000 Saint-Étienne  
04 28 95 15 82 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)  
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 58 avenue Debourg - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00048  
ETS secondaire : 293 route de la Seyne - 83190 Ollioules - SIRET : 501 033 609 00055



- Comprendre pourquoi nous perdons nos moyens
- Identifier les signes de dispersion énergétique (décentrage mental et émotionnel) et leurs conséquences sur soi, sa communication, ses relations

#### Réguler son tempérament et ses émotions avec intelligence émotionnelle

- Comprendre ses propres déclencheurs émotionnels
- Développer une réponse posée et réfléchie
- Adopter une communication respectueuse dans les situations sensibles

#### **APRÈS-MIDI**

##### Valoriser le collectif et renforcer son leadership personnel

- Reconnaître les contributions collectives avec justesse
- Savoir exprimer ses réussites avec humilité et authenticité
- Développer un leadership fondé sur l'équilibre et la constance

##### Techniques simples de régulation émotionnelle

- Respiration consciente et recentrage
- Techniques rapides de relaxation au travail
- Mobiliser ses ressources internes en situation exigeante

#### **JOUR 2**

#### **COMMUNIQUER AVEC JUSTESSE ET IMPACT**

##### MATIN Ajuster sa communication verbale et relationnelle

- Prendre la parole avec clarté et concision
- Structurer ses messages de manière objective
- Savoir doser ses interventions

##### Communiquer avec intégrité et crédibilité

- Transparence maîtrisée et posture professionnelle
- Clarifier son rôle dans la transmission des messages
- Déployer crédibilité, exemplarité, légitimité et cohérence

#### **APRÈS-MIDI**

##### Développer une posture constructive et proactive

- Adopter un état d'esprit orienté solutions
- Transformer les freins en leviers d'action
- Favoriser des échanges directs et responsables

##### Qualité relationnelle et communication ajustée avec son équipe

- Maintenir une relation professionnelle respectueuse
- Poser un cadre relationnel clair
- Utiliser l'humour avec finesse et intelligence relationnelle

Élaboration du plan d'actions individuel

## Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

## Modalités pédagogiques

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson – 42000 Saint-Étienne  
**04 28 95 15 82 - info@arkesys.fr**  
 SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
 ETS secondaire : 58 avenue Debourg - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00048  
 ETS secondaire : 293 route de la Seyne - 83190 Ollioules - SIRET : 501 033 609 00055

- Apports théoriques ciblés et illustrés.
- Jeux de rôles basés sur la recherche d'issues relationnelles constructives.
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles.
- Exercices de mise en pratique individuelle et collective.
- Auto-diagnostics et grilles de lecture comportementales.
- Temps de réflexion guidée et d'échanges entre pairs.
- Techniques de régulation émotionnelle applicables immédiatement en situation de travail.

## Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

## Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

## Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

## Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)