



CATALOGUE

MANAGEMENT

2023-2024



✉ contact.mabformations@gmail.com

☎ 09 87 38 20 85

🖱 mabformations.com



LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

MG 01

Durée: 14.00 heures
(2.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Manager en devenir
- Manager confirmé

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Aborder les bases des styles de management
- Construire ses outils managériaux

Contenu de la formation

- Test HBDI
- Résultats personnalisés du test
- Appréhension du canal préférentiel de communication
- Méthode d'identification des forces et des faiblesses de l'équipe
- Sensibilisation à l'indicateur JUNGIEEN MBTI
- Deux styles de management aux conséquences opposées
- Management par les 5S
- Les sept types de management réseau
- Techniques de création de Team building
- Méthodes CAR
- Des objectifs malins
- Conduite de réunions efficaces
- Résolution
- Entretien annuel d'évaluation de problèmes
- Roue des compétences
- Cas de Management
- Énergie positive et Marketing
- Compétences et motivations
- Le coach libérateur
- Alimenter la confiance

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- La synergie d'équipe
- Les ingrédients de l'interdépendance et de la performance
- Le starter des initiatives
- Développer le potentiel
- Sortir de ses limites imaginaires
- Débrancher le pilotage automatique

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GIRITTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



Oser, décider et risquer

MG 02

Approche participative qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la validation des apprentissages par un apport de l'animateur

Présentations conceptuelles et mise en application et appropriation d'un modèle de travail en équipe

Connaissance de soi

Construction commune des moyens applicables aux besoins de chacun

Durée: 7.00 heures

(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Manager en devenir et confirmé Equipe commerciale

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Projets... Performance... Stress... Contrôle des émotions... Motivation...Envie...
- Le monde du sport et de l'entreprise, les sportifs de haut niveau et les managers...
- Tous confrontés aux mêmes problématiques et aux mêmes enjeux

Contenu de la formation

- TEST HBDI
- Résultats personnalisés du test
- Appréhension du canal préférentiel de communication
- Méthode d'identification des forces et des faiblesses de votre équipe
- Présentation et débat sur la prise de risque et de décision
- Tir sportif et performance
- Savoir décider
- Savoir oser

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Situation de compétition en tir sportif : un combat contre soi et contre l'émotion
- Challenge et défis : un combat contre les autres et avec l'enjeu

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GIRITTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT : LES CLEFS DE LA REUSSITE POUR LES MANAGERS

MG 03

Formation-action basée sur le coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages par un apport de l'animateur

3 Jours : formation pédagogique

Intersession (4 à 6 semaines) : mise en application

1 jour : feedback et consolidation des acquis

Durée: 14.00 heures

(2.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Managers en situation de changement dans leur organisation ou qui souhaitent anticiper une situation de changement

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Acquérir la posture et des outils pour manager le changement dans une organisation

Contenu de la formation

- Le changement : opportunité ou contrainte
 - Changement positif, changement négatif : identifier les phases du processus du changement
 - Analyse des résistances des individus face au changement
 - Réinterroger son management en période de changement.
- Analyser le changement pour mieux le manager

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Identifier les décideurs et la (les) problématique(s)
- Poser la vision collective
- Définir le rôle de chacun et la place du manager
- Définir une stratégie du changement
 - Identifier les leviers et les risques dans une vision globale
 - La communication positive (métaphores, représentations, ...)
 - Développer l'écoute, questionner, projeter
 - La stratégie de l'escalier

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GRUTTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



DEVELOPPER LA COHESION D'EQUIPE ET ORGANISER LE TRAVAIL DES EQUIPES

MG 04

Formation-action basée sur le coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages par un apport de l'animateur.

Durée: 21.00 heures
(3.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Manager en prise de fonction Manager confirmé

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les constituantes d'une équipe pour développer les potentialités de ses collaborateurs
- Prendre conscience des comportements à adopter pour inscrire la cohésion dans la durée
- Élaborer un référentiel de cohésion d'équipe

Contenu de la formation

- Les bases d'existence d'une équipe
 - Différencier « groupe », « équipe » et « équipe avec cohésion »
 - Les composantes de la cohésion d'équipe (positionnement du manager, les besoins d'une équipe)
- Le manager et la cohésion
 - En tant que manager, différencier les différents rôles au sein d'un groupe
 - Quel(s) manager(s) pour obtenir une cohésion d'équipe
 - Développer la motivation individuelle et collective
- Construire la cohésion

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Le leadership, les objectifs, la communication, l'organisation
- Mettre en place l'Empowerment (donner du pouvoir)
- Développer un plan d'action
- Élaboration d'un référentiel

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GRUTTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



LA COMMUNICATION INTER-ENTREPRISE

MG 05

Durée: 7.00 heures
(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Commerciaux tous domaines Manager à en devenir

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Savoir communiquer au sein d'une entreprise
- Favoriser la communication inter- entreprise

Contenu de la formation

- La communication interne de votre entreprise entre collaborateurs :
 - Approfondir la connaissance de soi
 - Les fondamentaux de la communication
 - Les différents modes de langage et de posture
 - Le concept de l'Ennéagramme
 - Gérer les situations de conflits
 - Instaurer une relation de confiance entre collaborateurs
 - Trouver de nouvelles solutions de communication interne
 - Développer la communication inter-agence pour une meilleure harmonie
- Jeux de cohésion en sous-groupe pour développer la connaissance entre collaborateurs

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GRUTTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



GERER SON STRESS ET CELUI DE SON EQUIPE

MG 06

Durée: 7.00 heures
(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Manager, chef d'équipe, responsable, directeur, ...

Prérequis :

- Gérer une équipe sous pression

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Détecter et gérer les comportements liés au stress
- Mesurer sa contribution au stress en tant que manager
- Construire une stratégie anti-stress et gagner en confort quotidien

Contenu de la formation

- Comprendre le stress et repérer ses symptômes
 - Au cœur du stress, les émotions
 - Définition des RPS
 - Repérer les différentes sources de stress professionnel dans mon équipe
 - Visualiser les principaux symptômes et conséquences du stress sur l'individu
 - Identifier et reconnaître ses indicateurs
 - Comprendre le mécanisme et le fonctionnement du stress
- Interagir positivement
 - Acquérir des outils de mesure du stress et du bien-être pour soi et son équipe
 - Identifier ses styles de management en fonction des situations
 - Rétablir des échanges constructifs et assertifs et refuser les jeux psychologiques
 - Déterminer ses propres forces de caractère, ressources positives contre le stress
 - Identifier son propre niveau de stress et ses stressseurs (facteurs de stress)
- Analyser la situation d'équipe vis à vis du stress avec le modèle PERMAV
 - Développer les émotions positives au travail
 - L'accomplissement
 - Donner du sens
 - Relations positives
 - Définition de l'engagement

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Acquérir des méthodes de management participatif
 - Les briefs d'équipes
 - Construire son plan d'actions de retour au poste de travail
 - Mener des entretiens motivationnels
 - Construire ensemble une charte d'équipe pour retrouver ou construire ce qui marche bien et retrouver des relations assertives au travail
 - Adopter une démarche appréciative
 - La réunion de consultation
- Gérer son stress de manager
 - Mesurer sa contribution au stress en tant que manager : analyser l'impact de ses décisions, de sa communication
 - Savoir dédramatiser : faire la part de l'émotionnel et du rationnel
 - Faire face au stress de la hiérarchie
 - Apprendre à ne pas se laisser déborder par "le stress de l'autre"
- Concilier performance et bien-être de son équipe
 - S'appuyer sur la dynamique de l'objectif : décliner le but commun en "projets individuels impliquants"
 - Aider ses collaborateurs à atteindre leur autonomie et les responsabiliser
 - Favoriser une "saine" compétition entre les membres de l'équipe

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GRUTTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



CONDUIRE UNE REUNION EFFICACEMENT

MG 07

Durée: 7.00 heures
(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Personne voulant perfectionner sa prise de parole en public

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Préparer et animer une réunion d'une manière efficace
- Gérer les dynamiques de groupe
- Prendre la parole en réunion en impliquant son auditoire
- Pratiquer l'écoute active et l'empathie
- Maîtriser les techniques d'animation de réunion

Contenu de la formation

- Organiser une réunion - Avant la réunion
 - Prépare la réunion
 - Convoquer les participants
 - Prévoir l'organisation matérielle
- Communiquer en groupe - Pendant la réunion
 - Connaître les règles de base de la communication et de la dynamique de groupe
 - L'écoute active, les attitudes facilitatrices.
 - L'empathie. La capacité d'identification.
 - Gérer le positionnement. Acter sa place
- Prendre la parole et conduire une réunion
 - Coordonner la posture, le regard, la gestuelle.
 - Le trac : une stimulation à adapter aux situations.
 - Gérer le stress. Réguler ses rythmes internes.
 - L'utilisation de la voix. Le timbre, le ton, le rythme.
 - Savoir s'affirmer : ancrer sa parole, inscrire son message, impliquer son auditoire, convaincre.
 - Harmoniser verbal et non verbal.

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Animer une réunion
 - La réunion restreinte, la grande réunion.
 - La vidéoconférence, la conférence téléphonique.
 - Résoudre les situations délicates, empêcher la création de clans, désamorcer les règlements de compte.
 - Intégrer les divers types de participants "difficiles".
 - Gérer le temps, gérer les participants
 - Maîtriser les techniques d'animation
 - Les fonctions de l'animateur : faciliter, réguler, accompagner la production.
 - Réaliser les quatre phases de la réunion : contracter, collecter, construire, synthétiser.
- Conclure et s'évaluer - Fin de réunion
 - Soigner les dix dernières minutes.
 - Rédiger et diffuser le compte rendu.
 - Élaborer un plan d'action.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GRUTTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



SENSIBILISER LES MANAGERS AUX RPS (RISQUES PSYCHOSOCIAUX)

MG 08

Durée: 7.00 heures
(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Manager, chef d'équipe

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Détecter les facteurs de risques psychosociaux présents dans son équipe
- Intégrer les effets des RPS sur la santé de leurs collaborateurs et des salariés et de l'entreprise
- Comprendre l'importance du rôle du manager dans la prévention des RPS
- Définir et connaître les déclencheurs de RPS

Contenu de la formation

- Cadre réglementaire
 - Le cadre légal et institutionnel de la prévention des risques psychosociaux
- Définitions RPS, différentes formes, stress
 - Repérer et anticiper les diverses formes des RPS : stress, burn-out, harcèlement, agressivité, violence
 - Détecter les signes de RPS chez les salariés collaborateurs
 - Prendre conscience des à priori liés aux RPS
- Comment agir ? Les différents niveaux de prévention
 - Être capable d'identifier les facteurs de risques dans l'organisation du travail
 - Reconnaître les situations à risque dans certaines pratiques managériales
- Coût humain, économique et social
 - Prévalence
 - Indicateurs et facteurs de risques
- Comprendre son rôle de manager face aux RPS
 - Prendre conscience de son rôle primordial dans la prévention et la gestion des RPS

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Repérer les acteurs des RPS et leur responsabilité
- Mettre en œuvre des pratiques managériales adaptées
 - Etablir les pratiques de prévention
 - Répondre concrètement aux difficultés rencontrées sur le terrain

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY, Karine GRUTTER

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH