

MANAGER C'EST TOUT UN TRAVAIL

PROGRAMME QVCT 2026

9h00

Dynamisation Psycho Physiologique :
Préparation physique & mentale à l'activité professionnelle

Émotions :
Prévenir l'erreur, l'anxiété, le conflit

10h10

Communication Non Violente
S'écouter et communiquer pour mieux se protéger

Bien dans tes baskets :
Quand le corps et la tête sécurisent l'action

11h20

Posture de manager
incarner son rôle pour un pilotage à la fois humain et performant

Ecoute active
Développer sa qualité de présence pour capter les signaux faibles et renforcer la confiance.

13h30

Enquête RPS :
Comprendre, Appréhender et Échanger

Conflit au travail
Désamorcer les tensions pour restaurer un dialogue constructif et serein.

14h40

Phénomène Stress :
Comprendre les leviers de la pression pour préserver son équilibre et sa vigilance.

Atelier d'intelligence collective
Mobiliser les ressources du groupe pour faire émerger des solutions partagées et innovantes.

15h50

Concentration :
Anticipation des échéances & des temps forts

17h00

Oser dire sans blesser
Exprimer ses besoins avec clarté pour construire un dialogue sincère et constructif.

Sommeil & récupération :
Compréhension, techniques & solutions