CABESTAN FORMATION
LA FORMATION VRAIMENT PROFESSIONNELLE

Manager l’équipe face aux situations de tension | 1 jour

Code module : 1041 - **Version :** 1

Durée : 1 jour (7 heures)
Composition du groupe : De 2 à 12 personnes
Pré-requis : Aucun prérequis nécessaire

Modalités pédagogiques disponibles :
- ✅ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ✅ Intra en classe distancielle
- ❌ Inter présentiel
- ❌ Inter en classe distancielle

Public : Managers, RH, direction, responsables d'équipe

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :
- Comprendre l’origine des tensions et l’impact du stress sur l’équipe.
- Déjouer les pièges relationnels et le triangle de Karpman.
- Pratiquer l’écoute active et la communication non-violente.
- Mener un recadrage ou un feedback délicat avec la méthode DESC.
- Traiter la baisse de motivation et les résistances au travail.
- Résoudre les situations de crise pour restaurer la confiance.
- Bâtir un plan d’action pour maintenir la coopération au quotidien.

Méthodes pedagogiques :
• Exposé
• Travail d’échanges avec les participants
• Etudes de cas, mises en situation
• Validation des acquis par des questionnaires, tests d’évaluation
• Remise d’un support de cours par voie dématérialisée à l’issue de la formation

Modalités d'évaluation :
Questionnaire d’évaluation

Modalités de sanction :
Formation non certifiante
Remise d’une attestation de fin de formation

Intervenant :
- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :
- Feuille de présence émargée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :
• Formation par visioconférence : type classe virtuelle avec assistance technique et pédagogique synchrone
• Matériel requis : ordinateur avec webcam, micro et casque ou hauts-parleurs + connexion internet
• Chaque participant doit disposer d’une adresse e-mail valide

Modalités et délais d’accès / pédagogiques :
• Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

Transformer les tensions managériales en leviers de cohésion
Recadrages délicats, baisse d’engagement, résistances au changement ou non-dits : le quotidien d’un manager est rythmé par des situations où la dimension émotionnelle prend souvent le pas sur l’opérationnel. Face à ces frictions, l’hésitation ou l’autorité brute montrent vite leurs limites.
L’objectif n’est pas d’éliminer les désaccords, mais d’apprendre à les désamorcer avant qu’ils ne se transforment en crise. À travers des outils éprouvés — de la détection des pièges relationnels à la méthode DESC, en passant par les leviers de remobilisation —, vous développerez une posture managériale sereine, assertive et tournée vers la coopération.

PROGRAMME

1- Identifier et comprendre l'origine des tensions managériales
- Typologie des situations délicates au quotidien (annonce d’impopulaires, recadrage, baisse d’engagement, blocage).
- Comprendre la dynamique des émotions, le stress et leurs impacts sur l’équipe.
- Repérer les pièges relationnels : désamorcer le Triangle de Karpman (Victime, Persécuteur, Sauveur).

2- Adopter une communication assertive face aux incompréhensions
- S’approprier les clés de la communication non-violente appliquée aux échanges tendus.
- Mener un cadrage ou un feedback délicat grâce à la méthode DESC.
- Développer l’écoute active et la reformulation stratégique pour faire baisser la pression.

3- Relever les leviers de motivation et débloquer les résistances
- Identifier les causes de démobilisation ou de procrastination au sein de l’équipe.
- Redonner du sens aux missions et partager des objectifs clairs et motivants.
- Adapter sa posture face aux personnalités en retrait ou en opposition.

4- Restaurer la confiance et sortir des situations de crise
- Transformer une crise ou un désaccord en opportunité de renforcement du collectif.
- Pratiquer la résolution de problèmes grâce à des études de cas concrètes (jeux de rôle).
- Élaborer son plan d’action individuel pour pérenniser la coopération au quotidien.