

# Développer sa posture de manager leader avec les arts martiaux leadership et combativité

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : ARL - Prix 2024 : 1 370€ HT

Les arts martiaux permettent de développer son énergie, son équilibre et sa combativité. Vous expérimenterez les techniques fondamentales martiales pour garder le contrôle émotionnel, développer la bonne posture et la distance face aux situations de tension et de conflits.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Développer son leadership par une nouvelle attitude et de nouveaux comportements corporels

Intégrer les bonnes pratiques martiales pour développer son charisme et son énergie

Pratiquer la résonance émotionnelle positive pour faire face aux situations déstabilisantes

## TRAVAUX PRATIQUES

Autodiagnostic comportemental, exercices corporels issus des pratiques martiales, ateliers de mises en situations professionnelles.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) L'ancrage pour un meilleur équilibre corporel

- Comprendre les interactions corps/émotions/comportements.
- Bien répartir les forces dans le corps.
- Pratiquer la cohérence cardiaque et l'ancrage émotionnel.

*Exercice : Auto-évaluation comportementale. Techniques corporelles d'ancrage et de cohérence cardiaque réalisables au travail.*

### 2) La respiration pour une meilleure maîtrise de soi

- Analyser ses modes de compensation et de déséquilibre.
- S'exercer à la relaxation dynamique : rester maître de son énergie, se ressourcer dans les moments difficiles.
- Pratiquer la pleine conscience : associer relaxation, respiration et visualisation.

*Exercice : Techniques de relaxation et de respiration contrôlée. Expérience de la pleine conscience.*

### 3) Le centrage et la posture pour asseoir son leadership

- Expérimenter les différentes techniques de centrage.
- Comprendre le rôle de la posture dans le leadership et le management de résonance.
- Retrouver une posture équilibrée, base de l'équilibre émotionnel.
- Augmenter sa présence.

*Exercice : Techniques posturales venant du Tai Chi et des arts martiaux.*

### 4) La combativité pour garder le contrôle

- Comprendre les rapports de force et les affronter positivement.
- Identifier ses comportements drivers.
- Revisiter son mode de fonctionnement.

## PARTICIPANTS

Managers souhaitant optimiser leurs performances en améliorant leur leadership et la gestion des situations de tension professionnelle.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Décrypter les manifestations de dominance, soumission, attaque, repli et fuite.

*Exercice* : Autodiagnostic comportemental. Contextualisation de la combativité aux situations managériales.

#### 5) La distance pour développer son assertivité

- Se préparer mentalement et corporellement avant un rendez-vous stressant.

- Maintenir une communication positive malgré tout.

- Dominer ses peurs dans les situations tendues.

*Mise en situation* : Exercice filmé de communication positive face aux résistances.

#### 6) L'esquive pour déjouer l'agressivité et les conflits

- Sortir du triangle de Karpman.

- Faire face à la manipulation et aux jeux psychologiques.

- Esquiver l'attaque en donnant des signes de reconnaissance.

*Exercice* : Techniques venant de l'Aikido pour faire face aux attaques et désaccords. Jeu de rôle : résoudre le conflit. Plan personnalisé.

## LES DATES

---

Nous contacter