



## Programme de formation

### Programme Manager une équipe sans être borderline

Tous droits réservés à ECOLIEN CONNECT (Organisme de Formation).

Toute reproduction, partage à des tiers ou sur internet, toute diffusion,

Toute vente est interdite.



## **Objectif général :**

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables d'adopter une posture professionnelle d'accompagnement fondée sur l'écoute, la neutralité bienveillante, la gestion des émotions et le respect du cadre déontologique, en s'adaptant aux contextes émotionnels rencontrés dans leur activité professionnelle.

## **Durée et rythme :**

Durée totale : 30 heures

Rythme recommandé : 4 semaines.

Formation 100% en ligne ou mixte avec séances en présentiel (selon les besoins, définie par la formatrice).

## **Public cible :**

- Managers de proximité dans la **restauration**, le **service**, ou l'**encadrement terrain**
- Responsables de **TPE, PME**, ou de structures d'aide à la personne
- Dirigeants de petites équipes, encadrants débutants ou autodidactes
- Chefs de cuisine, responsables de salle, coordinateurs ou responsables de site

## **Pré-requis :**

- Être en activité ou en projet dans un métier de contact.
- Maîtriser le français à l'écrit et à l'oral.
- Disposer de l'équipement nécessaire à la formation en ligne.

## **Contenu de la formation :**

### **Semaine 1 – Manager n'est pas contrôler**

Poser les bases d'un management clair, équilibré, non toxique

1. Les 3 pièges du management borderline : confusion, surcharge, abandon

Tous droits réservés à ECOLIEN CONNECT (Organisme de Formation).

Toute reproduction, partage à des tiers ou sur internet, toute diffusion,

Toute vente est interdite.



2. Identifier son style managérial actuel (profil et travers)
3. Repenser l'autorité : bienveillance ≠ laxisme
4. Construire une posture de leader stable et rassurant

---

## Semaine 2 – Le cadre avant le chaos

Créer un cadre clair qui évite 80 % des conflits et malentendus

1. Ce que signifie “poser un cadre” : règles, rôles, rituels
2. Les 5 piliers du cadre managérial dans les métiers de terrain
3. Mettre en place un cadre sans rigidité ni agressivité
4. Outils pratiques : trames de brief, rituels d'équipe, feedbacks express

---

## Semaine 3 – Dire, écouter, recadrer sans exploser

Améliorer sa communication managériale dans la pression du quotidien

1. Savoir dire les choses sans blesser ni détourner
2. Les 4 niveaux de communication d'un manager (informer, écouter, ajuster, responsabiliser)
3. Gérer les tensions sans hausser le ton : techniques de désescalade
4. Cas pratiques : “tu me parles mal”, “ça ne me regarde pas”, “je l'ai déjà dit”

---

## Semaine 4 – Un collectif qui fonctionne... sans vous cramer

Construire une dynamique d'équipe autonome et motivée

Tous droits réservés à ECOLIEN CONNECT (Organisme de Formation).

Toute reproduction, partage à des tiers ou sur internet, toute diffusion,

Toute vente est interdite.



1. Identifier et cultiver les moteurs de motivation
2. Déléguer sans abandonner : le juste niveau d'autonomie
3. Réagir face aux démotivés, cyniques, passifs
4. Piloter son énergie : comment ne pas s'épuiser à encadrer

---

## Bonus

- Modèles de fiche de poste simplifiés
- Modèle de cadre d'équipe "3 règles / 3 rituels"
- Trame d'entretien minute
- Auto-diagnostic managérial en début et fin de formation
- Groupe d'échange et de soutien entre apprenants

Tous droits réservés à ECOLIEN CONNECT (Organisme de Formation).

Toute reproduction, partage à des tiers ou sur internet, toute diffusion,

Toute vente est interdite.