Jérôme Lefeuvre consulting



LIFE IS ART !

# TENIR LA DISTANCE SANS VOUS ÉPUISER

# Pourquoi ce programme est différent ?

Parce que **vous êtes au centre**. Nous accueillons au plus douze personnes.
Vous n'êtes pas un participant de plus dans un groupe.
Vous êtes **VIP** : *une Very Importante Personne*.
Avant la journée, nous parlons en tête-à-tête de **votre situation réelle** ; après, vous construisez avec moi **votre plan d'action**. Un parcours sur mesure, entre apports, mises en situation et pratiques concrètes.

## Public

Managers intermédiaires et cadres en surcharge, responsables d'équipes en sous-effectif ou en transformation.

## Prérequis

Encadrer une équipe.

## Ce que vous allez vivre



Une heure trente de **classe virtuelle en direct**, vivante et interactive, pour poser les repères.



Un **entretien individuel** de 45 minutes pour préparer votre journée à partir d'une situation réelle.



Une vraie **journée en présentiel** à Paris pour vous entraîner sur les cas du groupe.



Un **entretien privé** de 45 minutes pour construire votre **plan d'action personnalisé**.

# Ce que comprendra votre expérience

NOUVEAU EN 2027

### Diagnostic « Ma charge mentale de manager »

Avant la journée, vous remplissez un questionnaire en ligne : vos sources de charge, vos signaux de stress et vos ressources. Nous en parlons pendant votre entretien individuel.

- Votre **diagnostic** rempli avant la journée : rapport complet, débriefé en tête-à-tête
- Votre **guide d'auto-coaching**, pour prolonger votre progression après la formation
- Un an d'accès à votre **coach virtuel 7/7**
- **Deux entretiens individuels** de 45 minutes, avant et après la journée
- **L'accueil** sur le lieu de formation pour la journée pratique
- *Tous les supports en version numérique*

## Méthodes pédagogiques :

Affichage des contenus pour une meilleure visibilité, photos autorisées
Jeux pédagogiques pour un apprentissage ludique et plaisant
Nombreuses mises en situation sur les cas apportés par le groupe
Travaux pratiques en sous-groupes avec partages d'expériences
Extranet Digiforma disponible pour émarger, évaluer la formation, récupérer les documents pédagogiques

**Tarif : 1 290 € HT** (1 150 € HT pour une inscription reçue 45 jours avant la journée)

# Déroulé du programme

## Session #1 - Une heure et demie en ligne
### Charge mentale et stress du manager

- Vos **drivers** : vos comportements sous pression
- Les **besoins psychologiques** et leur satisfaction
- Les **premiers signes** de stress à repérer

## Session #2 - 45 minutes en tête-à-tête
### Préparer votre journée

- Vous apportez **une situation réelle**
- Nous débriefons votre **diagnostic « Ma charge mentale de manager »**

## Session #3 - Une journée à Paris
### Mises en situation sur les cas du groupe

- **Cartographier** votre semaine type
- **Répartir** vos tâches : garder, déléguer, refuser
- **Dire non** à votre direction de façon argumentée

## Session #4 - 45 minutes en ligne
### Le plan d'action personnel

- En tête-à-tête avec moi, un **point personnalisé** sur vos acquis de la journée
- Guide, conseils et **plan d'action individualisé** pour gérer votre charge mentale professionnelle

# Programme détaillé de la journée à Paris

## Matin - *Comprendre* votre charge

1. Vos drivers et vos comportements sous stress
2. Votre séquence de stress et ses premiers signes
3. Vos besoins psychologiques au quotidien
4. La cartographie de votre semaine type
5. Garder, déléguer ou refuser : vos critères

## Après-midi - *S'entraîner*

1. Mise en situation : dire non à votre direction
2. Mise en situation : déléguer à un collaborateur réticent
3. Protéger vos temps de concentration
4. Votre plan de ressourcement
5. Votre plan d'action personnel

**Évaluation des acquis :** quiz en ligne à l'issue de la journée de formation

## Les bénéfices de la formation

- Vous repérez vos **premiers signes** de stress
- Vous **choisissez** vos priorités au lieu de les subir
- Vous **déléguez** et vous refusez de façon argumentée
- Vous retrouvez de l'**énergie** pour votre équipe
- Vous repartez avec votre **plan** de ressourcement et votre guide d'auto-coaching

## Les objectifs pédagogiques

- Identifier ses drivers et ses comportements sous stress
- Répartir ses tâches entre garder, déléguer et refuser
- Formuler un refus argumenté à sa hiérarchie
- Satisfaire ses besoins psychologiques au quotidien

# Module Septembre 2027

**Session 1 en ligne**
Charge mentale et stress du manager

**9 septembre 2027**
09:30 - 11:00

**Session 2 privée en ligne**
Préparer votre journée

**Rendez-vous**
à prendre

**Session 3 à Paris**
Une journée de mises en situation

**30 septembre 2027**
09:00 - 17:30

**Session 4 privée en ligne**
Débrief perso et plan d'action

**Rendez-vous**
à prendre

# Module Novembre 2027

**Session 1 en ligne**
Charge mentale et stress du manager

**9 novembre 2027**
09:30 - 11:00

**Session 2 privée en ligne**
Préparer votre journée

**Rendez-vous**
à prendre

**Session 3 à Paris**
Une journée de mises en situation

**30 novembre 2027**
09:00 - 17:30

**Session 4 privée en ligne**
Débrief perso et plan d'action

**Rendez-vous**
à prendre

## Durée totale : 10 h 30 de formation

1 h 30 en ligne + 45 min + une journée de 7 h 30 + 45 min

Formation non certifiante : hors RNCP et Répertoire spécifique, non éligible au CPF. Attestation de fin de formation. Financement par l'entreprise ou à titre personnel ; prise en charge par l'OPCO possible, selon ses critères.

## Votre formateur

Jérôme LEFEUVRE,
J'ai été à la rencontre de ceux qui mènent les recherches sur les sujets que j'aborde avec vous.
C'est ma différence dans le métier de l'accompagnement.

J'ai été Master trainer certifiant PCM ; je suis Master trainer KPM (Karpman Process Model).

Je me suis accrédité à l'ICE® Inventaire des Compétences Émotionnelles en 2006.



Je suis auteur de plusieurs ouvrages sur la communication saine, PCM et le Triangle Dramatique.

J'ai conçu six master classes de Process Communication, et créé le module *PCM Skills* pour le recrutement. J'ai été Certifying master trainer PCM pour le groupe Kahler Communication jusqu'en 2020.

Je travaille en étroite collaboration avec le docteur Stephen Karpman, membre fondateur de l'école d'analyse transactionnelle après avoir fait de même pendant 10 ans avec le docteur Kahler, créateur du modèle Process Com®.

Avec mon complice et associé Pierre Agnèse nous avons créé le Modèle de Résonance Systémique des Organisations.

# Pilotage et organisation

**Virginie Bouffay suit l'ensemble de l'action :**

Accueil
Convention de formation
Feuille d'émargement
Évaluation des formations
Facturation
Suivi

virginie@jeromelefeuvre.art
+33 6 78 79 47 46



**Virginie est votre référente handicap**.
Pour toute demande spécifique et d'adaptation n'hésitez pas à la contacter.
Rappelons que l'accessibilité concerne toutes les formes de handicap, visibles ou invisibles. Nous nous engageons à adapter nos modalités pédagogiques et nos supports pour garantir un apprentissage fluide et agréable.

**Conditions d'accès et d'accueil :**

Nous accueillons de 6 à 12 personnes
Nous utilisons la plateforme ZOOM pour les séances individuelles ou collectives en distanciel
Inscription possible dès la publication du programme et de son agenda et ce jusqu'à 48 heures avant la formation, si places disponibles
Réponse sous 48 heures ouvrées pour valider l'inscription, une liste d'attente est systématiquement proposée