

Formation : Développer sa posture de manager leader avec les arts martiaux

leadership et combativité

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. ARL

Prix : 1590 € H.T.

Voir le programme en anglais



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, le participant 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

Public concerné

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

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

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

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.

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.

Programme de la formation

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

Exercice

Autodiagnostic comportemental. Contextualisation de la combativité aux situations managériales.

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 formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation 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 participant 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

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

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'Aïkido pour faire face aux attaques et désaccords. Jeu de rôle : résoudre le conflit. Plan personnalisé.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 28 sep.