PROGRAMME DE FORMATION

COMMENSALES Formation · 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre

Manager, leadership, tutorat et prévention

Comprendre son cadre et ses responsabilités, communiquer, organiser, décider, déléguer, transmettre, prévenir, coopérer, accompagner les personnes, repérer les difficultés, protéger et demander de l'aide : devenir un manager capable de faire progresser son équipe, en sécurité et dans le respect des personnes.

Public	Managers, futurs managers, tuteurs, responsables d'équipe et encadrants
Prérequis	Lecture du français et possibilité de travailler sur des cas professionnels fictifs ; aucun diplôme requis, une première expérience d'équipe est un plus.
Durée	61 h 55 de travail en ligne (durée estimée), en 20 modules, à suivre à votre rythme.
Effectif	Individuel, en ligne.
Lieu et modalité	Présentiel, dans vos locaux (Landes et Nouvelle-Aquitaine).
Tarif	Tarif sur devis : il dépend du nombre de personnes et du parcours choisi.
Délai d'accès	Réponse sous 48 h ouvrées. Formation possible sous 2 à 4 semaines, selon vos disponibilités et notre calendrier.
Validation	Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre le cadre dans lequel on agit : ce qui relève de l'employeur, du manager et du salarié, savoir signaler et tracer, et savoir à qui s'adresser.
- Comprendre ce qu'est un manager, vivre le passage de collègue à responsable et construire une posture fondée sur l'exemplarité, la cohérence et la connaissance de ses limites.
- Distinguer compétences techniques et comportementales, faire son inventaire, choisir deux soft skills à développer et mieux comprendre ses réactions sous pression.
- Passer le bon message, comprendre les limites de l'interprétation du langage corporel et conduire les conversations sensibles avec cohérence.
- Écouter, questionner, reformuler, donner un retour, s'affirmer et repérer les signaux faibles.
- Fixer des objectifs clairs et exploitables, choisir des indicateurs, suivre, ajuster et éviter les effets pervers.
- Prioriser avec méthode, évaluer la charge de l'équipe, dire non de façon professionnelle et préserver santé et déconnexion.
- Décider quoi et à qui déléguer, formuler une délégation claire, doser l'autonomie et éviter le micro-management.

- Accueillir un nouveau collaborateur, transmettre un savoir-faire, observer et évaluer sa progression, développer son autonomie par paliers.
- Choisir la bonne posture, conduire une conversation de coaching, accompagner sans se substituer et connaître les limites du rôle.
- Parler le langage de la prévention, observer le travail réel, analyser un accident par ses causes et choisir des actions à la source.
- Comprendre la santé mentale et la charge mentale, connaître les six familles de facteurs de RPS et savoir observer, écouter, orienter, agir et alerter sans diagnostiquer.
- Reconnaître le harcèlement moral et sexuel, les agissements sexistes et les discriminations, décider équitablement et accueillir un signalement avec méthode.
- Comprendre l'escalade d'un conflit, désamorcer, conduire une rencontre cadrée, protéger en cas d'agressivité et connaître les limites de son rôle.
- Faire émerger l'intelligence collective : conditions, sécurité psychologique, modes de décision, facilitation et fonctionnement collaboratif, y compris à distance.
- Chercher des idées, les tester, évaluer l'information avec esprit critique, limiter ses biais et décider dans l'incertitude.
- Distinguer leadership et management, adapter son style, reconnaître, mobiliser et conduire un changement avec l'équipe.
- Prendre en compte les effets de ses décisions sur les personnes, la santé, la société, l'environnement et l'éthique, et décider de façon plus responsable.
- Traiter des situations qui mêlent cadre juridique, prévention, santé mentale, signalement, conflit, tutorat, priorisation et décision.
- Construire son plan personnel de manager, réaliser le dossier final évalué par une personne et mesurer sa progression.

Programme détaillé

MODULE 1 — LE CADRE : OBLIGATIONS, RESPONSABILITÉS ET LIMITES DU MANAGER

- Comprendre le cadre dans lequel on agit : ce qui relève de l'employeur, du manager et du salarié, savoir signaler et tracer, et savoir à qui s'adresser.

MODULE 2 — RÔLE, POSTURE ET IDENTITÉ DU MANAGER

- Comprendre ce qu'est un manager, vivre le passage de collègue à responsable et construire une posture fondée sur l'exemplarité, la cohérence et la connaissance de ses limites.

MODULE 3 — HARD SKILLS, SOFT SKILLS ET CONNAISSANCE DE SOI

- Distinguer compétences techniques et comportementales, faire son inventaire, choisir deux soft skills à développer et mieux comprendre ses réactions sous pression.

MODULE 4 — COMMUNICATION VERBALE, NON VERBALE ET LANGAGE CORPOREL

- Passer le bon message, comprendre les limites de l'interprétation du langage corporel et conduire les conversations sensibles avec cohérence.

MODULE 5 — ÉCOUTE ET INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- Écouter, questionner, reformuler, donner un retour, s'affirmer et repérer les signaux faibles.

MODULE 6 — OBJECTIFS : FIXER, SUIVRE, AJUSTER

- Fixer des objectifs clairs et exploitables, choisir des indicateurs, suivre, ajuster et éviter les effets pervers.

MODULE 7 — PRIORISATION, ORGANISATION ET PRODUCTIVITÉ SANS SURCHARGE

- Prioriser avec méthode, évaluer la charge de l'équipe, dire non de façon professionnelle et préserver santé et déconnexion.

MODULE 8 — DÉLÉGUER ET DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

- Décider quoi et à qui déléguer, formuler une délégation claire, doser l'autonomie et éviter le micro-management.

MODULE 9 — TUTORAT ET TRANSMISSION

- Accueillir un nouveau collaborateur, transmettre un savoir-faire, observer et évaluer sa progression, développer son autonomie par paliers.

MODULE 10 — MANAGER-COACH : FAIRE RÉFLÉCHIR, ACCOMPAGNER, ORIENTER

- Choisir la bonne posture, conduire une conversation de coaching, accompagner sans se substituer et connaître les limites du rôle.

MODULE 11 — PRÉVENTION ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL : LE RÔLE DU MANAGER

- Parler le langage de la prévention, observer le travail réel, analyser un accident par ses causes et choisir des actions à la source.

MODULE 12 — SANTÉ MENTALE, CHARGE MENTALE ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Comprendre la santé mentale et la charge mentale, connaître les six familles de facteurs de RPS et savoir observer, écouter, orienter, agir et alerter sans diagnostiquer.

MODULE 13 — HARCÈLEMENT, SEXISME, DISCRIMINATION ET ÉGALITÉ PROFESSIONNELLE

- Reconnaître le harcèlement moral et sexuel, les agissements sexistes et les discriminations, décider équitablement et accueillir un signalement avec méthode.

MODULE 14 — TENSIONS, CONFLITS, AGRESSIVITÉ ET SITUATIONS DIFFICILES

- Comprendre l'escalade d'un conflit, désamorcer, conduire une rencontre cadrée, protéger en cas d'agressivité et connaître les limites de son rôle.

MODULE 15 — INTELLIGENCE COLLECTIVE ET TRAVAIL COLLABORATIF

- Faire émerger l'intelligence collective : conditions, sécurité psychologique, modes de décision, facilitation et fonctionnement collaboratif, y compris à distance.

MODULE 16 — CRÉATIVITÉ, INNOVATION, ESPRIT CRITIQUE ET DÉCISION

- Chercher des idées, les tester, évaluer l'information avec esprit critique, limiter ses biais et décider dans l'incertitude.

MODULE 17 — LEADERSHIP, MOTIVATION, DYNAMIQUE D'ÉQUIPE ET CONDUITE DU CHANGEMENT

- Distinguer leadership et management, adapter son style, reconnaître, mobiliser et conduire un changement avec l'équipe.

MODULE 18 — MANAGEMENT RESPONSABLE ET RSE

- Prendre en compte les effets de ses décisions sur les personnes, la santé, la société, l'environnement et l'éthique, et décider de façon plus responsable.

MODULE 19 — CAS TRANSVERSAUX COMPLEXES

- Traiter des situations qui mêlent cadre juridique, prévention, santé mentale, signalement, conflit, tutorat, priorisation et décision.

MODULE 20 — PLAN PERSONNEL 30 / 60 / 90 JOURS ET BILAN FINAL

- Construire son plan personnel de manager, réaliser le dossier final évalué par une personne et mesurer sa progression.

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation réalisée en ligne dans l'école COMMENSALES : lectures guidées, dialogues audio, activités interactives (classements, ordres, scénarios), exercices écrits ou dictés, corrigés expliqués et quiz de fin de parcours.

Évaluation et validation

Quiz final de 25 questions tirées dans une banque de 57 situations nouvelles (non vues dans les leçons), seuil 80 %, tentatives libres, corrections expliquées. Dossier final VALORIA (leçon 20.2) : cinq livrables (cadre et signalement, communication et entretien, accueil d'un signalement, plan de la semaine et délégation, plan 30 / 60 / 90 jours), évalué par une personne avec une grille à sept critères (0, 1 ou 2 ; objectif 10/14, aucun point de vigilance : secret absolu promis, confrontation forcée, qualification juridique péremptoire, danger toléré, diagnostic de santé, données réelles). Aucune note automatique sur les productions écrites.

Formation COMMENSALES non certifiante ; aucune reconnaissance SST, PRAP, MAC ou INRS.

École en ligne

Formation réalisée en ligne dans l'école COMMENSALES : lectures guidées, dialogues audio, activités interactives (classements, ordres, scénarios), exercices écrits ou dictés, corrigés expliqués et quiz de fin de parcours.

Financement

Tarifs HT. Formation entièrement en ligne : aucun frais de déplacement. Nous vous aidons à préparer votre demande de prise en charge (OPCO, France Travail…).

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : signalez votre besoin avant la formation, nous étudions ensemble les adaptations (rythme, supports, lieu, matériel). L'école en ligne propose un narrateur, une loupe jusqu'à 200 % et un mode de lecture facilitée. Référent handicap : Antonio Dominguez, formation@commensales.fr, 07 71 59 66 26.

Références

Contenus originaux de COMMENSALES Formation, établis à partir des textes officiels cités dans chaque leçon (fiches de vérification).

Contact et inscription

COMMENSALES Formation — 46 rue Marc Mougneres, 40210 Labouheyre
formation@commensales.fr · 07 71 59 66 26 · Référent handicap : Antonio Dominguez

Programme à jour au 05/11/2026. Les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, nombre de participants) sont précisées dans la proposition ou la convention de formation.