Formation



Atama Conseil accompagne vos performances

Manager sous pression

Objectifs :

Être capable de : repérer les effets de la pression sur ses décisions et son équipe ; prioriser et décider de façon structurée ; adopter une posture qui soutient l'équipe sous tension.

Public :

managers et encadrants.

14 h (4 × ½ j)

être manager

8 personnes max.

Contenu

Comprendre les effets de la pression

Connaître les mécanismes du stress et leurs effets sur la décision

Repérer les biais et la surcharge mentale en situation d'urgence

Identifier ses modes de fonctionnement en contexte exigeant

Décider et prioriser sous contrainte

Hiérarchiser selon l'urgence, l'importance et l'impact

Prendre des décisions rapides et structurées

Tenir sa posture managériale sous tension

Communiquer de façon claire et rassurante

Réguler les tensions dans l'équipe et poser un cadre

Pédagogie :

Exposés interactifs

Autoévaluations

Mises en situation

Travail intersession

Restitutions

Évaluation :

Positionnement initial
Exercices, quiz et évaluation finale
Satisfaction à chaud et à froid
Attestation de fin de formation

Tarifs nets (exonération de TVA, art. 261-4-4° a du CGI) : intra 2 600 € par groupe pour les 4 demi-journées (8 pers. max.) – inter 900 € par participant.
Accès : inscription après un échange d'analyse du besoin. Délai : intra, environ 1 mois après accord ; inter, selon le calendrier des sessions. Formation en présentiel. Séances espacées, avec mise en pratique entre les séances.
Accessibilité : formation accessible aux personnes en situation de handicap, adaptations étudiées au cas par cas. Contact et référente handicap : Julie Jean – contact@atama-conseil.net
Résultats : satisfaction 2025 de 4,6/5 – moyenne calculée sur 58 stagiaires, questionnaire de fin de formation. Programme mis à jour en octobre 2026.