USEC7L - Se connaitre pour manager

Présentation

Objectifs pédagogiques

Cette unité d'enseignement permet aux futurs managers de développer leurs compétences relationnelles et comportementales pour un management efficace et humain.

Objectifs principaux :

- Mieux se connaître : comprendre ses émotions, ses réactions et ses modes de fonctionnement pour ajuster sa posture professionnelle.
- Gérer le stress et les priorités : anticiper, planifier et prendre des décisions dans des contextes exigeants et imprévisibles.
- Communiquer efficacement : exprimer ses idées avec clarté et écouter activement dans toutes les situations professionnelles.
- S'affirmer avec assertivité : défendre ses idées, poser ses limites et instaurer des relations respectueuses et constructives.
- Improviser et s'adapter : réagir de manière consciente et positive face aux imprévus et aux tensions du terrain.
- Créer un leadership de confiance : soutenir ses équipes, mobiliser l'énergie collective et favoriser un climat de travail harmonieux.

Compétences

À l'issue de cette unité, les participants seront capables de :

1. Se connaître et réguler ses émotions pour mieux gérer son stress et ses réactions en situation professionnelle.
2. Communiquer avec clarté et impact, en adaptant son message à ses interlocuteurs et à ses contextes.
3. S'affirmer avec assertivité, en défendant ses idées et en posant des limites de manière respectueuse.
4. Improviser et s'adapter rapidement, pour réagir efficacement aux imprévus et maintenir la performance.
5. Organiser son temps et ses priorités, en planifiant, délégant et arbitrant pour un management efficace et durable.

Programme

Contenu

L'UE comprend cinq modules :

- USEC7L-1 : Le manager face au stress et à ces émotions (7 heures)
- USEC7L-2 : Communiquer en situation professionnelle (7 heures)
- USEC7L-3 : Affirmation de soi (7 heures)
- USEC7L-4 : Pratiquer l'improvisation et communiquer sur le terrain (7 heures)
- USEC7L-5 : Gestion du temps et des priorités (14 heures)

USEC7L-1 : Le manager face au stress et à ces émotions (7 heures)

- Se connaître pour mieux manager : comprendre son propre fonctionnement.
- Comprendre sa personnalité pour mieux réguler le stress et gérer ses émotions.
- Agir en manager : transformer stress et émotions en intelligence relationnelle.

USEC7L-2 : Communiquer en situation professionnelle (7 heures)

- Comprendre la communication professionnelle : ses codes et ses obstacles.
- Construire un exposé qui capte l'attention : méthode, rythme, clarté.
- Prendre la parole en confiance : gestion du stress et conviction.

USEC7L-3 : Affirmation de soi (7 heures)

Mis à jour le 28-11-2025

Code : USEC7L

Unité spécifique de type mixte

4 crédits

Responsabilité nationale :
EPN11 - Territoires / Antoine FREMONT

Contact national :

CFA du Cnam - Service recrutement

61 rue du Landy
93210 La Plaine Saint-Denis
01 58 80 83 61

cfa.recrutement@cnam.fr

- Estime de soi et bases de l’assertivité : se connaître pour se positionner.
- Communiquer de façon congruente : cohérence, non verbal et écoute.
- S’affirmer dans les situations professionnelles : entraînement et plan de progression.

USEC7L-4 : Pratiquer l’improvisation et communiquer sur le terrain (7 heures)

- Improviser pour mieux manager : comprendre et expérimenter.
- Présence, émotions et leadership : l’envie de donner envie.
- Communiquer sur le terrain : réflexes, coopération, confiance.

USEC7L-5 : Gestion du temps et des priorités (14 heures)

- Diagnostic individuel de gestion du temps.
- Définir ses priorités et ses objectifs.
- La planification et l’organisation personnelle.
- La prise de décision en contexte pressurisé.
- Déléguer pour gagner du temps.
- Stress, gestion de l’imprévu et plan d’action personnel.

Modalités de validation

- Contrôle continu

Description des modalités de validation

- QCM et questions ouvertes de connaissances module par module
- Etude(s) de cas en lien avec le bloc de compétence concerné.

Bibliographie

Titre	Auteur(s)
Manager avec les couleurs. Pour un management humain, agile et durable, Dunod, 288p	Brigitte Boussuat, Patrick David, Jean-Marie Lagache, (2017)