

# CATALOGUE DE FORMATIONS 2025

*Les Essentiels du  
Management*



## **HUMANIS STEP**

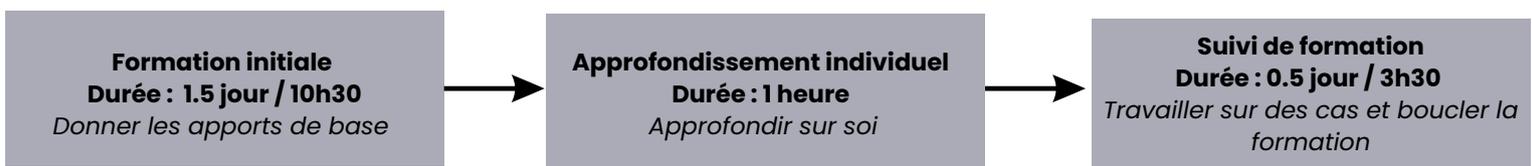
Parc Technologique du canal  
14, Avenue de l'Europe  
31520 RAMONVILLE SAINT AGNE

N° de déclaration d'activité: 73 31 05593 31

# ESM - LES FONDEMENTS DE NOS FORMATIONS

## Les nouveaux *Essentiels du Management*

- Un temps d'**apports type formation** (acquérir du savoir)
- Un temps d'émergence à partir de soi ou de **réflexion sur soi** (se développer)
- Un temps de **partage en petit groupe** (apprendre des autres et se connaître dans la relation)
- Un temps d'**Accompagnement Formation Individualisé** (1h) avec le coach formateur



### Temps d'apport en une journée et demi (10h30)

- Acquérir les fondamentaux et concepts essentiels du management et du leadership.
- Travailler sur l'identification des forces et des axes de développement.
- Renforcer ses compétences pour les mettre en œuvre rapidement dans la réalité opérationnelle via des actions concrètes.

### Temps d'approfondissement individualisé (1 heure)

- Explorer une question ou une thématique posée par le participant
- Approfondir sa pratique en se basant sur son propre style, ses forces et ses zones d'amélioration

### Temps d'approfondissement collectif (3h30)

- Faire le point sur les mises en pratiques.
- Travailler sur des études de cas concrets en apportant des compléments de formation.
- Boucler la formation.

# ESM - LES PLUS DE NOS FORMATIONS

## Les nouveaux Essentiels du Management

Nous adaptons régulièrement nos formations – tant sur le choix des thématiques que sur le format proposé – via des études régulières de besoins.

Les formations de ce catalogue sont planifiées en 2025 en mode **inter-entreprises** – elles sont également accessibles et planifiables en mode **intra-entreprise selon vos besoins et demandes.**



### Formation dans la durée

**Une formation sur trois mois** pour aider à la transformation de la réalité managériale et ainsi permettre les évolutions dans la durée



### Tarif ajusté

**Coût total : 1500€** HT ou net de taxes incluant les 14 heures collectives et l'heure individualisée (15h au total)  
Possibilité de financement par les OPCO



### Accompagnement individualisé

**Une heure d'accompagnement individualisé** pour approfondir et travailler une problématique



### Groupe réduit

**Un groupe de quatre à six participants** qui permet du sur-mesure et un meilleur suivi de chaque participant

# ESM - CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES FORMATIONS

## Les nouveaux *Essentiels du Management*

Formations	1ère session	2ème session (individuel)	3ème session
ESM3 – Manager son énergie et celle de son équipe	24/03/2025 & 25/03/2025	Entre le 07/04 et le 11/04 2025	19/05/2025
ESM4 - Manager en articulant confiance et délégation	05/05/2025 & 06/05/2025	Entre le 02/06 et le 06/06/2025	01/07/2025
ESM8 – Mieux se connaître pour manager grâce à l'ENNEAGRAMME	30/06/2025 & 01/07/2025	Entre le 25/08 et le 29/08 2025	22/09/2025
ESM1 - Développer sa posture de leadership	15/09/2025 & 16/09/2025	Entre le 06/10 et le 10/10/2025	18/11/2025
ESM7 - Manager en conciliant bien-être et performance	13/10/2025 & 14/10/2025	Entre le 10/11 et le 14/11/2025	02/12/2025

Le détail de chaque formation avec tous les critères QUALIOPi est disponible sur notre site via le lien : [Cliquez ici](#) ou scannez le QR code ci-dessous



# ESM1 - DÉVELOPPER SA POSTURE DE LEADERSHIP



« Le leadership n'a rien à avoir avec les titres, les positions, encore moins avec les organigrammes. C'est la capacité qu'a une personne à utiliser sa vie pour influencer d'autres vies »

John C. Maxwell - Auteur, pasteur et conférencier américain



15 septembre  
16 septembre  
—  
18 novembre

2  
0  
2  
5

- Objectifs
- 
- Prendre conscience de sa posture en termes de présence physique et charismatique
  - Prendre conscience de ce qui fonde la posture managériale et la posture de leadership
  - Identifier ses axes de force et de faiblesse grâce au modèle de leadership de DILTS
  - Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer le quotidien

## Bénéfices

- Vous comprendrez que le leadership est avant tout lié à vos propres qualités et à votre manière d'interagir et d'influencer votre environnement.
- Vous développerez une posture plus confiante quand il s'agit d'inspirer et de mobiliser vos équipes.
- Vous serez plus conscient.e de vos forces et points de vigilance en tant que leader au sein de vos collectifs et de vos organisations.

# ESM3 - MANAGER SON ÉNERGIE ET CELLE DE SON ÉQUIPE



*"Manager c'est faire circuler l'énergie"*

Pierre Burello, ancien Président de l'association GERME



24 mars  
25 mars  
—  
19 mai

2  
0  
2  
5

Prendre du recul sur le niveau d'énergie et comment l'influencer positivement

Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité managériale

## Objectifs



Connaitre quelques techniques pour mobiliser l'énergie de mon collectif

Prendre conscience de ce qui fonde le niveau d'énergie au travail

## Bénéfices

- Vous deviendrez conscient.e de ce qui fonde les différents "réservoirs" de votre énergie personnelle et de leurs niveaux actuels.
- Vous évalueriez le niveau d'énergie de votre collectif avec des pistes pour monter énergie et motivation, que ce soit via des actions ou des processus.
- Vous gérerez mieux l'énergie donnée et celle reçue entre vous et votre équipe ou votre collectif, pour plus d'agilité et de facilité au quotidien.

# ESM4 - MANAGER EN ARTICULANT CONFIANCE ET DÉLÉGATION



« Déléguer, ce n'est pas perdre son autorité, c'est libérer les énergies »

Claude Onesta, entraîneur et joueur de handball français



5 mai	2
6 mai	0
—	2
1 <sup>er</sup> juillet	5

Comprendre la notion et l'importance de la confiance dans les organisations

Comprendre le modèle des comportements de confiance (Covey) et le processus pour améliorer ou restaurer la confiance perdue

## Objectifs



Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité managériale

Comprendre le processus de délégation et sa mise en œuvre

## Bénéfices

- Vous découvrirez de manière explicite ce qui fonde les relations de confiance, et ce, afin de pouvoir influencer positivement sur leur qualité.
- Vous aurez des clés concrètes pour améliorer des situations où la confiance est absente ou a été dégradée.
- Vous agirez plus aisément quand il s'agit de déléguer des missions, avec plus de conscience et de confiance au quotidien.

# ESM7 - MANAGER EN CONCILIANT BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE



*"Prenez soin de vos employés, ils prendront soin de votre entreprise."*

Richard Branson, entrepreneur britannique



13 octobre  
14 octobre  
—  
2 décembre

2  
0  
2  
5

Comprendre la notion de bien-être au travail et le lien avec la performance de l'équipe

Prendre conscience de ce qui fonde son propre bien-être au tant que manager

## Objectifs

Acquérir des techniques et pour améliorer le bien-être des collaborateurs



Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité

## Bénéfices

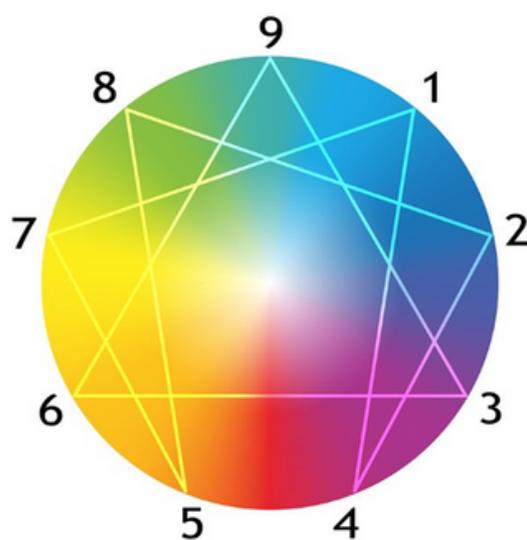
- Vous comprendrez que le bien-être est un levier essentiel pour améliorer l'engagement et la performance de vos équipes.
- Vous apprendrez les composantes clés du bien-être en réduisant sur les facteurs de stress.
- Vous identifierez des actions individuelles et collectives concrètes pour plus de sérénité et de performance au sein de vos équipes.

# ESM8 - MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MANAGER GRÂCE À L'ENNEAGRAMME



*"Connaître les autres, c'est sagesse. Se connaître soi-même, c'est sagesse supérieure."*

Lao Tseu, philosophe chinois



2  
0  
2  
5

Comprendre le modèle de l'Ennéagramme en lien avec les "centres d'intelligence"

Comprendre chaque type et leur dynamique pour mieux me comprendre et mieux comprendre mes interlocuteurs.

## Objectifs

Se doter de repères pour mieux collaborer et s'ajuster au quotidien



Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité managériale

## Bénéfices

- Vous apprendrez un modèle relativement simple de connaissance des tempéraments en lien avec des facteurs de motivation et d'évitement.
- Vous développerez une meilleure compréhension des fonctionnements de chacun et ainsi plus de tolérance envers vous-même et envers les autres.
- Vous identifierez des actions concrètes pour mieux vous ajuster dans votre quotidien managérial.



**Qualiopi**  
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

## Evaluation des participants à des formations ESM en 2024 (l'ensemble des indicateurs qualité est disponible en ligne sur notre site)



**100% des stagiaires de nos formations déclarent que les objectifs pédagogiques ont été atteints voire largement atteints.**

100%



100% des stagiaires déclarent que la formation a répondu à leurs attentes

4,77



Sur une note d'évaluation de la formation de un à cinq, les stagiaires estiment à 4,77 leur niveau de satisfaction en moyenne

100%



100% des stagiaires affirment pouvoir mettre en œuvre au moins une action à l'issue de cette formation

### Quelques témoignages des participant.e.s :

- "Chaque étape de la formation m'a apporté des éléments très concrets à mettre en place dans mon quotidien et des clés d'évolution sur le long terme." Marie P
- "La formation permet à la fois de théoriser et de prendre conscience de ses comportements de leadership mis en œuvre naturellement et donc de les corriger. La formation réalisée en petit groupe (4 à 6 personnes) autorise de nombreuses mises en situation et une adaptation aux besoins spécifiques de chaque participant." Laurent G
- "Format parfait car en petit groupe plus coaching personnalisé, étalé dans le temps permettant l'assimilation, contenu complet et abordé de façon accessible en illustrant par nos cas concrets" Virginie R

# LE FORMATEUR



**Christophe Cabanne** intervient depuis 2003 en tant que coach, formateur, et consultant en accompagnement du changement auprès de grands groupes en France et à l'étranger. Il est également fondateur d'Humanis Step, cabinet de conseil en accompagnement du changement.

De formation ingénieur (INSA) et titulaire d'un MBA (EM LYON), il s'appuie sur son expérience de manager en entreprise et sur des approches systémiques, émotionnelles et relationnelles.

Il a exercé durant une quinzaine d'années des **rôles de management opérationnel au sein d'entreprises multinationales** et notamment la direction de la conduite du changement pour d'importants projets de ré-engineering d'Airbus.

**Il est impliqué dans l'évolution de la formation supérieure et universitaire**, ayant présidé le Conseil d'Administration de l'INSA de Toulouse et intervenant auprès des MBA de TBS.

De formation ingénieur (INSA) et titulaire d'un MBA (EM Lyon), il est formé à **l'accompagnement des équipes et des projets** (International Mozaik), aux **interventions systémiques coopératives** (IFPNL) et à **l'approche Gestalt-coaching**. Il est également accrédité TMS (Team Management Systems) et formé à l'utilisation des outils TALENT-Q (fonctionnement individuel au travail), des outils WELLSCAN (mesure du bien-être et de la qualité de vie au travail).

Il est également **Instructeur de Seonmudo**, un art martial coréen zen et passionné par la culture des agrumes qu'il cultive au sud de Toulouse.

# LE LIEU DE NOS FORMATIONS

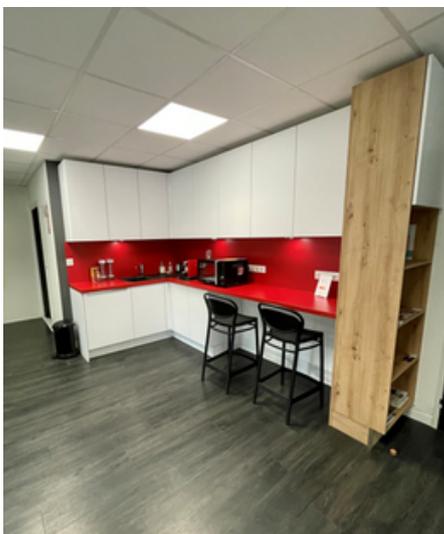
**Humanis Step** est situé à côté du Parc du Canal à Ramonville. Nos locaux de 80m2 sont privatisés le temps de la formation : espace de formation, espace d'accueil, salle de repos et accès au Wifi (fibre).

## Accessibilité :

- Parking facile et disponible pour les voitures
- 15 min à pied de l'arrêt de métro Ramonville
- Bus n°111 qui part du métro de Ramonville à destination de l'arrêt Théogone puis 3 minutes de marche

En fonction d'un besoin pour des personnes en situation de handicap, nous pouvons prévoir une salle extérieure.

Plus d'information sur notre politique handicap : [\*Cliquez ici\*](#)



## HUMANIS STEP

Parc Technologique du canal  
14 Avenue de l'Europe  
31520 RAMONVILLE SAINT AGNE

# FORMATIONS NON PROGRAMMÉES EN 2025

*Accessibles sur demande en  
version intra-entreprise*



## **HUMANIS STEP**

Parc Technologique du canal  
14 Avenue de l'Europe  
31520 RAMONVILLE SAINT AGNE

N° de déclaration d'activité: 73 31 05593 31

# ESM2 - MANAGER ET ACCOMPAGNER UN CHANGEMENT



*"La seule constante dans la vie est le changement"*

*Buddha*



- 
- ☐ Doter d'approches, outils et repères afin d'appréhender la conduite du changement dans les entreprises que ce soit à un niveau individuel, collectif ou organisationnel
  - ☐ Intégrer le rôle du manager et du leader dans les phases de conduite du changement

## Objectifs

- ☐ Aider chacun.e à prendre conscience de ses forces et de ses axes de développement
- ☐ Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité managériale



## Bénéfices

- Vous comprendrez les mécanismes des changements et les réactions humaines associées.
- Vous apprendrez des outils, méthodes et approches pour identifier les impacts et les résistances au sein de vos équipes.
- Vous développerez une posture pour consciente et confiante quand vous aurez à accompagner dans le changement.



« La distance est un test pour savoir à quel point chaque manager se focalise sur ses essentiels ! En réalité, manager à distance est une belle invitation à revisiter la proximité à soi-même et à ses équipes »

Anonyme



Prendre conscience des spécificités du management à distance par rapport à un management de type présentiel,

Se doter de quelques repères managériaux pour mieux gérer les équipes à distance,

## Objectifs



Identifier vos forces et quelques axes de progrès via des actions concrètes

Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité managériale.

## Bénéfices

- Vous intégrerez quelques clés et repères du management à distance.
- Vous deviendrez mieux conscient.e de l'importance des signaux faibles qui doivent vous questionner sur votre manière d'appréhender la distance.
- Vous sortirez de la formation avec des actions concrètes pour transformer votre management et devenir plus serein et performant en tant que manager.



« Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. »

Maya Angelou, poète, actrice, productrice, professeure d'université et militante afro - américaine



• Développer sa conscience des émotions et de leur rôle dans un environnement professionnel

• Comprendre les composantes de l'Intelligence émotionnelle, en particulier en tant que manager

## Objectifs

• Mieux appréhender ses émotions et celles des autres pour mieux manager au quotidien



• Travailler sur des cas concrets pris dans la réalité de chacun.e pour changer sa réalité managériale

## Bénéfices

- Vous apprendrez à repérer les émotions et à mieux comprendre leur possible signification.
- Vous développerez des approches pour mieux appréhender vos émotions et celles des autres, pour plus de lien et de compréhension.
- Au final, vous contribuerez à renforcer votre Intelligence Emotionnelle.



**HUMANIS STEP**

Parc Technologique du canal  
14 Avenue de l'Europe  
31520 RAMONVILLE SAINT AGNE

N° de déclaration d'activité: 73 31 05593 31