

Les nouveaux  
*Essentiels du Management*

# CATALOGUE DE FORMATION 2026

**Redevenez acteur de votre environnement  
GRÂCE À NOS FORMATIONS**



**HUMANIS STEP**

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

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

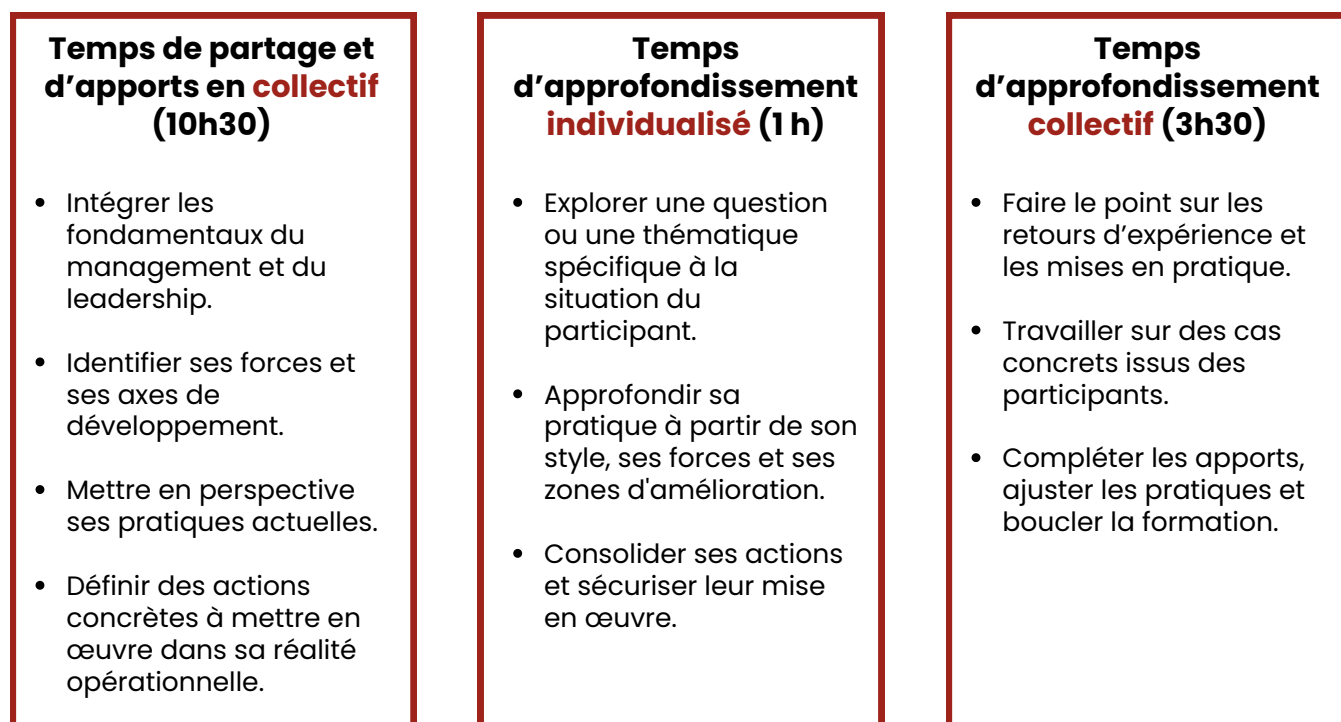
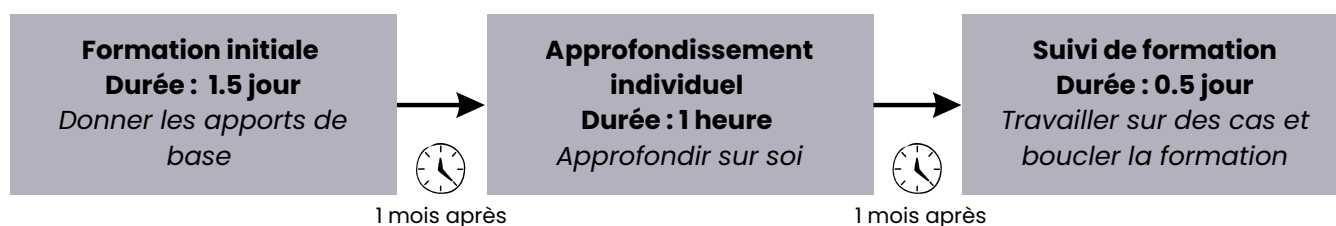


Les fondements de nos formations	04
Les plus de nos formations	05
Calendrier des formations programmées	06
ESM1 - Développer sa posture de Leadership	08
ESM2 - Manager et accompagner le changement	09
ESM3 - Mieux gérer son énergie et celle de son équipe	10
ESM4 - Manager en articulant confiance et délégation	11
ESM5 - Manager à distance	12
ESM6 - Manager en s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle	13
ESM7 - Mieux se connaître pour manager grâce à l'ennéagramme	14
La qualité de nos formations	15
Le formateur, le lieu de formation et nos avis clients	16

# ESM - LES FONDEMENTS DE NOS FORMATIONS

Les **formations ESM** s'appuient sur un parcours progressif et expérientiel qui permet à chaque participant de redevenir acteur de son changement.

Chaque module est structuré en **trois temps complémentaires** :



Les ESM créent une dynamique d'apprentissage qui alterne apports, réflexions personnelles, coaching individuel et partage collectif.

Les nouveaux  
*Essentiels du Management*

**Un format imaginé pour ancrer le changement dans la durée**

# ESM - LES PLUS DE NOS FORMATIONS

Nos formations évoluent régulièrement : choix des thématiques, contenus, modalités... Elles sont ajustées chaque année à partir d'études de besoins menées auprès de dirigeants, managers et partenaires.

Les formations de ce catalogue sont proposées en **inter-entreprises** et peuvent également être animées en **intra-entreprise, en format sur-mesure selon vos enjeux, vos besoins et vos demandes.**



## Formation dans la durée

**Une formation sur trois mois** pour aider à la transformation de la réalité managériale, durable et dans la pratique.



## Tarif ajusté

**Coût total : 1 500€** 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 et sécuriser des actions concrètes.



## Groupe réduit

**Un groupe de quatre à six participants** qui permet du sur-mesure, un accompagnement précis des échanges de qualité entre profils variés.

# ESM - CALENDRIER DES FORMATIONS PROGRAMMÉES



**Développer sa posture de leadership**  
**Formation ESM1**

**Manager et accompagner le changement**  
**Formation ESM2**



**Manager son énergie et celle de son équipe**  
**Formation ESM3**

**Manager en s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle**  
**Formation ESM6**



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



# ESM - CALENDRIER DES FORMATIONS PROGRAMMÉES



**Mieux se connaître pour manager grâce à l'ennéagramme**  
**Formation ESM7**



**Manager en s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle**  
**Formation ESM6**



**Développer sa posture de leadership**  
**Formation ESM1**

---

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



# ESM 1 - DÉVELOPPER SA POSTURE DE LEADERSHIP



## Rappel du format :

Formations en petits groupes (4 à 6)

=> 1,5 jour d'apports & pratiques

=> 1h de coaching individuel

=> Une demi journée de partage collectif

## Objectifs

Permettre à chacun.e de prendre conscience de ce qui fonde la posture de leadership

Prendre conscience de sa posture en termes de présence physique et charismatique



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.



« 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

# ESM 2 - MANAGER ET ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT



## Rappel du format :

Formations en petits groupes (4 à 6)

=> 1,5 jour d'apports & pratiques

=> 1h de coaching individuel

=> Une demi journée de partage collectif

## Objectifs

- 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
- Aider chacun.e à prendre conscience de ses forces et de ses axes de développement
- Intégrer le rôle du manager et du leader dans les phases de conduite du changement
- 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 seule constante dans la vie est le changement"*

*Buddha*



# ESM 3 - MIEUX GÉRER SON ÉNERGIE ET CELLE DE SON ÉQUIPE

2  
0  
2  
6



## Rappel du format :

Formations en petits groupes (4 à 6)

=> 1,5 jour d'apports & pratiques

=> 1h de coaching individuel

=> Une demi journée de partage collectif

## Objectifs



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



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



Connaitre quelques techniques pour mobiliser l'énergie de mon collectif



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

## Bénéfices

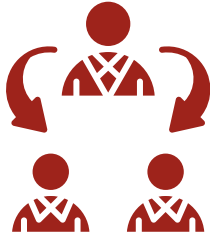
- Vous deviendrez conscient.e de ce qui fonde les différents "réservoirs" de votre énergie personnelle et de leurs niveaux actuels.
- Vous évaluerez le niveau d'énergie de votre collectif avec des pistes pour monter énergie et motivation, que ce soit via des actions ou des processus.
- Vous gérerez mieux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



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

*Pierre Burello - Ancien Président de l'association GERME*

# ESM 4 - MANAGER EN ARTICULANT CONFIANCE ET DÉLÉGATION



**Formation non programmée  
en 2026 pour le moment.**

**=> Disponible en intra-entreprise sur-  
mesure à la demande.**

**Contactez-nous :  
contact@humanis-step.com  
05 61 13 71 79**

## Objectifs

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

Comprendre le processus de délégation et sa mise en œuvre

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



## 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.



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

*Claude Onesta - Entraîneur et joueur de handball français*

# ESM 5 - MANAGER À DISTANCE



**Formation non programmée en 2026 pour le moment.**

**=> Disponible en intra-entreprise sur-mesure à la demande.**

**Contactez-nous :  
contact@humanis-step.com  
05 61 13 71 79**

## Objectifs

- Prendre conscience des spécificités du management à distance par rapport à un management de type présentiel
- Identifier vos forces et quelques axes de progrès via des actions concrètes



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



*« 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

# ESM 6 - MANAGER EN S'APPUYANT SUR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Rappel du format :

Formations en petits groupes (4 à 6)

=> 1,5 jour d'apports & pratiques

=> 1h de coaching individuel

=> Une demi journée de partage collectif

Tarif : 1700€ incluant le test EQ-I 2.0 et son rapport (Emotional Quotient Inventory)

## Objectifs

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

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



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

☐ 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.



« 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

# ESM 7 - MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MANAGER GRÂCE À L'ÉNNÉAGRAMME



## Rappel du format :

Formations en petits groupes (4 à 6)

=> 1,5 jour d'apports & pratiques

=> 1h de coaching individuel

=> Une demi journée de partage collectif

## Objectifs



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.



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.



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

*Lao Tseu - Philosophe chinois*

# ESM - QUALITÉ DE NOS FORMATIONS



**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 (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

**4,83**



Sur une note d'évaluation de la formation  
de un à cinq,  
**les stagiaires estiment à 4,83**  
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

# LE FORMATEUR



**Christophe Cabanne** intervient depuis 2003 comme 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



# AVIS CLIENTS



Cette formation s'adresse à des participants soucieux d'avoir enfin un enseignement de qualité, efficace et profond à travers une approche originale et divinement orchestrée autour de cas pratiques concrets, dans un climat de confiance.

*S.L. - Dirigeante d'une entreprise de distribution alimentaire*



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

*V.R. - Manager et Docteur en laboratoire pharmaceutique*



Que vous soyez en début de carrière professionnelle, en reconversion ou en quête de nouvelles compétences, cette formation est faite pour vous. Le format en petit groupe est idéal pour participer activement et échanger de bonnes pratiques.

*M.P. - Responsable d'agence dans le secteur de l'aide à la personne*



Une "formation action" efficiente tant par son contenu que par son format. Une bulle d'air dans un quotidien chargé, l'occasion de prendre du recul, de partager, d'écouter et de s'écouter.

*A.M.G. - DRH dans l'agroalimentaire*



Formation qui permet d'aborder le management d'une manière différente, de comprendre le comportement / les réactions de soi mais aussi des autres par rapport à des situations passées, actuelles et futures. Cette formation met en évidence qu'il n'y a pas un style de management et que chaque personne doit manager et être managé de façon différente en fonction des situations et des personnes.

*J.M. - Responsable de bureau d'étude dans l'électronique*

## Merci à nos clients pour leur confiance !







**HUMANIS STEP**

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

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