

Réguler les tensions et sécuriser les dynamiques en comité de direction

Développer une posture stratégique et des compétences opérationnelles pour **prévenir, réguler et transformer les tensions** au sein des instances de direction

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1

Identifier

Les mécanismes de tension en comité de direction

2

Analyser

Les dynamiques relationnelles et systémiques

3

Adapter

Leur posture en fonction des enjeux

4

Réguler

Une situation tendue avec justesse

5

Poser un cadre

De fonctionnement sécurisant

6

Se positionner

Avec assertivité dans des contextes à enjeux



Public cible & prérequis

Public concerné

- Membres de comité de direction
- Dirigeants et cadres dirigeants
- Managers stratégiques

Prérequis

- Être en situation de gouvernance ou de management
- Expérience du travail en collectif décisionnel recommandée

Durée & modalités

 Durée

14 heures — 2 jours

 Format


Présentiel ou distanciel

 Rythme

2 journées de 7 heures

 Animation

Lynda Bernard

 Intervention sur mesure possible une approche premium adaptée à votre organisation



JOUR 1

Comprendre les dynamiques et se positionner avec justesse

Une première journée dédiée à la compréhension des mécanismes de tension, à l'analyse des dynamiques relationnelles et au développement d'une posture stratégique solide.

Modules clés — Jour 1

1

Poser le cadre et sécuriser les échanges

- Règles de fonctionnement
- Identification des enjeux du CODIR
- Partage des situations vécues

2

Comprendre les mécanismes de tension

- Tension / désaccord / conflit
- Sources de tension (enjeux, pouvoir, incertitude)
- Impacts sur la décision

3

Analyser les dynamiques relationnelles

- Jeux d'acteurs
- Alliances / oppositions / non-dits
- Lecture systémique

4

Se positionner sans s'épuiser

- Posture vs réaction
- Zones d'influence
- Outil : cercle d'influence

5

Intégration

- Analyse de cas réels
- Débrief collectif
- Quiz de validation

JOUR 2

Réguler, décider et sécuriser les dynamiques

Une deuxième journée orientée action : réguler les tensions en situation réelle, communiquer sous pression et poser un cadre qui favorise des décisions alignées et durables.



Modules clés — Jour 2

1

Réguler les tensions en situation

- Identifier les signaux faibles
- Intervenir au bon moment
- Ajuster posture et communication

2

Communiquer sous tension

- Fonctionnement sous stress
- Adapter son message
- Outil : niveaux de tension

3

Poser un cadre sécurisant

- Règles de fonctionnement
- Limites professionnelles
- Gestion des débordements

4

Favoriser des décisions alignées

- Transformer la tension en levier
- Structurer les échanges
- Clarifier les décisions

5

Mise en pratique

- Cas CODIR
- Débrief
- Plan d'action individuel

Moyens pédagogiques



Apports théoriques ciblés

Des contenus structurés, directement applicables aux réalités du CODIR



Études de cas réels

Situations authentiques issues de comités de direction



Mises en situation

Expérimentation active pour ancrer les apprentissages



Analyse de pratiques

Retour réflexif sur les situations vécues par les participants



Outils d'auto-coaching

Des ressources opérationnelles mobilisables immédiatement



👉 Alternance : apports / expérimentation / débrief

Modalités d'évaluation

Modalités utilisées

→ Quiz de validation

Vérification des acquis théoriques en cours et en fin de formation

→ Exercices pratiques

Mise en œuvre des outils et méthodes dans des contextes simulés

→ Mises en situation

Évaluation de la posture et de la régulation en conditions réelles

Validation si :

- Participation active tout au long de la formation
- Mise en pratique effective des outils
- Atteinte des objectifs pédagogiques

Suivi & validation

Feuilles d'émargement

Signature à chaque demi-journée pour attester de la présence



Suivi de la participation

Suivi continu de l'engagement et de l'implication des participants

Attestation de fin de formation

Document officiel remis à l'issue des deux journées




Certificat de réalisation

Reconnaissance formelle de l'accomplissement de la formation



Accessibilité

 Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Nous nous engageons à adapter notre dispositif pour garantir un accès équitable à tous les participants. Des ajustements peuvent être mis en place selon les besoins individuels :

Modalités pédagogiques

Adaptation des méthodes d'enseignement et des activités proposées

Supports

Formats adaptés : grande police, audio, documents accessibles

Rythme

Aménagement du temps et des pauses selon les besoins

★ PREMIUM

Les + de la formation



100 % terrain

Situations réelles de direction, ancrées dans la pratique quotidienne du CODIR



Outils mobilisables

Directement applicables en CODIR dès le lendemain de la formation



Posture stratégique

Travail approfondi sur le positionnement et la posture de dirigeant



Impact décisionnel

Impact direct sur la qualité et la fluidité des décisions collectives

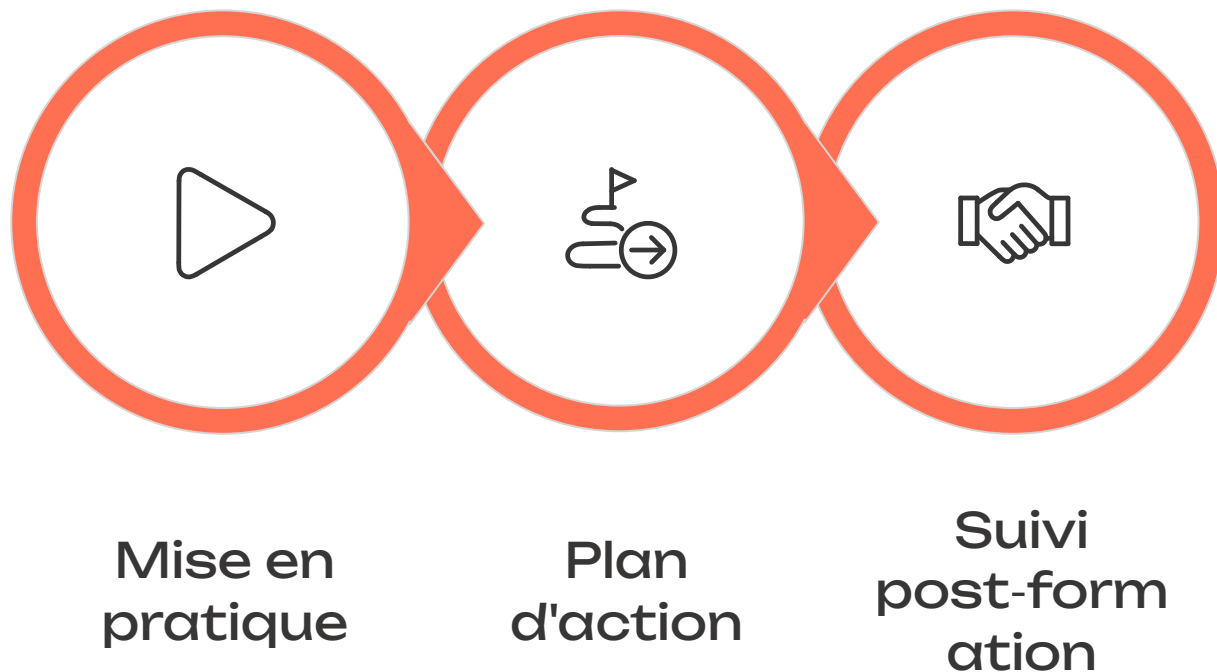


Articulation triple

Individuel / collectif / organisationnel — une vision systémique complète

Une formation qui sécurise les dynamiques... et **renforce la performance du collectif de direction**

Ancrage & suivi post-formation



La formation ne s'arrête pas à la dernière heure de présentiel. Chaque participant repart avec un **plan d'action individuel** concret et la possibilité d'un **suivi post-formation** pour ancrer durablement les nouvelles postures et pratiques au sein du comité de direction.