

L'Intelligence EMOTIONNELLE au service d'un Management plus humain

Public concerné

Tout Manager, ou Cadre désirant améliorer son efficacité relationnelle et mieux travailler avec ses collaborateurs et ses collègues.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

Pour insertion dans le Catalogue de l'entreprise, mis à disposition du personnel.

pour un Service ou une/des Equipe(s) constituée(s).

2 à 6 participants

Présentiel : 2 jours

Distanciel (ZOOM ou TEAMS) : 14 heures en 4 à 6 modules

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

Si vous souhaitez **une formation plus contextualisée**, une réunion préparatoire en visio est organisée avec le formateur.

INDIVIDUEL

suivant les objectifs poursuivis

FORMATION

Durée : 10 heures ♦ 2 500 €

Présentiel ou en visio

Nombre de sessions et fréquence, définis avec le stagiaire.

CURSUS Opérationnel

Nous contacter, pour clarifier le contexte et les objectifs à atteindre.

Envoi d'une proposition chiffrée.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- mieux appréhender les émotions dans les relations professionnelles
- comprendre et accepter leurs émotions
- acquérir de la flexibilité émotionnelle
- améliorer leurs relations avec leurs collaborateurs et leurs collègues
- reconnaître les émotions de leurs interlocuteurs et en tenir compte dans leur management

THEMES pouvant être abordés

Comprendre le fonctionnement émotionnel

L'être humain dans toutes ses dimensions

Les émotions de base, et les autres ...

Les déclencheurs, modes d'expression, niveaux d'intensité

L'impact des émotions sur nos comportements

Les pièges du contrôle des émotions (dénier, surcontrôle).

Devenir plus conscient de ses émotions et les exploiter au mieux

Reconnaître leur réalité, leur utilité ou leur effet limitant pour soi et pour ses collaborateurs

Accueillir ses émotions dites "négatives" et les exprimer positivement

Expérimenter de nouvelles émotions pour sortir d'une situation bloquée

Utiliser toutes ses ressources pour réguler son humeur.

Développer son ouverture aux émotions des autres

Etre plus attentif au langage émotionnel de ses interlocuteurs

Distinguer les émotions authentiques et les fausses, les émotions et messages cachés

Faire la distinction entre les émotions dues à des situations personnelles et celles inhérentes à la vie professionnelle.

Manager avec les émotions

Déterminer son type de management préférentiel, et en mesurer l'impact sur l'équipe

Moduler son style de management, en fonction des personnes et des situations

Se placer dans un état émotionnel favorable au bon déroulement des situations professionnelles (entretiens, réunions, négociations...)

Mobiliser ses émotions positives et celles des autres pour optimiser les actions et réussir ensemble.