




Programme de la formation

Manager avec l'Intelligence Emotionnelle

-  En groupe sur site
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public
-  700 € HT / 840 € TTC par participant

Description courte

Mieux maîtriser ses émotions afin qu'elles n'interfèrent pas dans votre processus décisionnel.

Adapter sa communication verbale et relationnelle managériale en décodant les structures comportementales de ses collaborateurs et en gérant leur potentiel émotionnel. Favoriser les développements relationnels constructifs, connaître les étapes d'évolution d'une situation de crise et renforcer la maîtrise de soi.

Profil des participants

Tout manager souhaitant gérer efficacement les situations à enjeux émotionnels

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Être capable de gérer son potentiel émotionnel dans sa fonction de manager grâce à une approche comportementale des rôles
- Maintenir sa stabilité émotionnelle dans les contextes délicats
- Pouvoir utiliser les moyens opérationnels pour développer sa compétence et décupler son efficacité

Aptitudes et compétences visées / attestées

Comprendre les mécanismes émotionnels
Renforcer sa maîtrise de soi en situation déstabilisante
Identifier les jeux relationnels
Gérer les situations émotionnelles délicates
Agir constructivement sur les émotions de l'équipe

Contenu

1. Les fondements de l'intelligence émotionnelle
 - o Les bases neuroscientifiques
 - o Le sens vital de nos émotions
 - o Comprendre l'interaction des émotions et de la raison
-

-
- o Comment utiliser ses émotions comme un atout
 - o Autodiagnostic pour déterminer son quotient émotionnel et le développer

2. Les émotions et les relations interpersonnelles

- o Déterminer son style de communication face aux émotions
- o Identifier et comprendre la logique des émotions
- o La granularité émotionnelle
- o Analyser la séquence de passage de l'émotion
- o Une émotion peut en cacher une autre

3. S'entraîner à gérer ses émotions pour renforcer son leadership et l'adhésion d'équipe

- o Comprendre l'impact des mécanismes émotionnels sur la performance collective
- o Identifier les émotions pour les reconnaître et les valider, apaise notre interlocuteur
- o Ecouter avec la logique émotionnelle
- o L'importance des émotions pour décider, animer une réunion, faire passer un message difficile
- o Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres : exprimer sa colère, ses craintes, refuser avec tact
- o Développer une meilleure gestion de soi en situation managériale

4. Gérer les situations difficiles avec un langage haute définition

- o Comprendre les émotions des autres, gérer les réactions émotionnelles et identifier les besoins sous-jacents
- o Appliquer l'intelligence émotionnelle au management du changement
- o Ignorer la courbe émotionnelle : une attitude kamikaze
- o Désamorcer les conflits avec un langage haute définition
- o Les 4 attitudes d'une relation équilibrée avec autrui
- o Réguler ses comportements émotionnels en situations déstabilisantes

Pédagogie et organisation

- Formateur expert du domaine
- Ordinateur, vidéoprojecteur, écran
- Tableau blanc / paperboard
- Support de cours
- Feuille de présence

Mises en situation à partir de cas concrets et du vécu des participants.

Mode de validation

- Evaluation des acquis tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage

Elaboration de plan d'actions à l'issue de la formation.

Financements possibles

Financement CPF possible