

MANAGER : RÉCONCILIER ÉMOTIONS ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL POUR VOUS ET POUR VOTRE ÉQUIPE

Réf. 113
2 jours

Les essentielles by ANCAREL

OBJECTIFS

- > Découvrir le monde des émotions : origine, mécanisme, potentiel
- > Concilier émotion et raison, les apports des neurosciences
 - > Apprendre à accepter ses émotions et celles de l'équipe
- > Développer tout son potentiel émotionnel et celui de l'équipe
 - > Favoriser pour soi et pour l'équipe l'utilisation de l'intelligence émotionnelle au travail
 - > Identifier et gérer les réponses émotionnelles inadaptées

PUBLIC

Tout manager d'équipe, tout type d'activité, tout type de secteur

PRÉREQUIS

Souhaiter développer son efficacité professionnelle grâce à une gestion de ses émotions

ORGANISATION SUM & ÉVALUATION

- > 10 personnes maximum - 14 heures
- > Deux consultants formateurs expérimentés
 - > Support pédagogique individuel
 - > Feuille de présence et attestation individuelle d'assiduité
 - > Évaluations à chaud et à froid

TARIFS

Intra : à partir de 1 650 € net de taxe / jour
Inter : 580 € net de taxe / jour

Paris : 15 et 16 novembre
Tours : 8 et 9 octobre
Orléans, Angers, Blois, Le Mans et Poitiers : nous consulter

Compétences cibles

- > Développer son intelligence émotionnelle managériale
- > Oser développer son intelligence émotionnelle, en apprenant les mécanismes de ses propres émotions, en apprenant à les accepter et en apportant la bonne réponse comportementale
- > Trouver le bon équilibre entre émotion et raison, profiter des apports des neurosciences
- > Apprendre à intégrer positivement ses émotions dans son travail, à transformer les émotions « négatives » en force, pour soi et pour son équipe
- > Élargir sa perception émotionnelle, accueillir les émotions des autres et améliorer sa communication interpersonnelle et celle de l'équipe

Le programme

1. Les émotions : mieux les comprendre

- > Les émotions qu'est-ce que c'est ? À quoi ça sert ?
- > L'apports des neurosciences dans le mécanisme émotionnel : émotion/raison, choisir/subir, acceptation/contrôle
- > Les émotions au travail : identifier la problématique des organisations, votre problématique, définir vos objectifs personnels

À la découverte des émotions

2. Décrypter son fonctionnement émotionnel managérial et apporter une réponse adaptée

- > Analyse de ses propres fonctionnements : conditionnement et réponse émotionnelle, croyances, idées limitantes, déni et envahissement, rumination et dramatisation
- > Développer son intelligence émotionnelle managériale : prendre conscience de ses forces, travailler sa confiance, explorer d'autres pistes comportementales
- > Identifier les émotions utiles à la réalisation de sa mission
- > Trouver un équilibre entre émotion et raison

Écoute, échange, analyse guidée, exercice pratique de gestion des émotions

3. Le manager au carrefour des émotions de l'équipe

- > Choisir son niveau d'implication émotionnelle
- > Décrypter les signaux faibles
- > Développer les émotions constructives et l'énergie de ses collaborateurs

Travail sur le positionnement du manager, la projection positive

4. Favoriser la communication positive dans l'équipe

- > Apprendre à accepter les réponses émotionnelles des autres dans le travail
- > Développer une perception bienveillante
- > Mettre en place une communication respectueuse et positive

Mise en situation, entraînement, travail sur les réponses émotionnelles

5. Jeux psychologiques et manipulation

- > Gérer les émotions destructrices : la méthode
- > Jeux psychologiques : mise en place et fonctionnement, apprendre à les détecter
- > Sortir des jeux psychologiques

Analyse de cas concrets, mise en situation, entraînement à la méthode

Points forts

- > Pédagogie participative favorisant les échanges, la prise de recul, le changement calme et serein, étude des cas concrets des stagiaires, résolution de problèmes
- > Deux intervenants très disponibles pour vous combinant une approche psychocorporelle et organisationnelle adaptée aux réalités de l'entreprise