



Les points forts de la formation



L'approche du management à travers des expériences vécues. Les apports en Analyse Transactionnelle pour renforcer sa posture managériale. Les nombreux exemples et mises en situation permettent de repartir avec des techniques à mettre en place de suite.

Les intervenants



Experts en management, leadership et agilité relationnelle. Ils sont coachs professionnels certifiés de managers et dirigeants. Ils interviennent sur les domaines de l'intelligence collective, l'efficacité commerciale, gestion du stress et QVT



Les méthodes pédagogiques

- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



Pré requis: Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour amorcer de nouvelles façons d'agir



Modalités d'évaluation et de validation :

Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses) & attestation de fin de formation



Durée: 2 jours en présentiel (14h)
Effectif: 8 à 10 personnes maxi par session



À qui s'adresse le stage :

Manager qui souhaite développer ses compétences émotionnelles pour renforcer son efficacité managériale et la relation avec son équipe



Tarif:

Inter Entreprises 900€ HT - inclue la prestation pauses café & salle
Intra Entreprise 2800€ HT - 10 personnes maxi

Modalités d'accès :

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Gagnez en dynamique, efficacité & bien-être

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer ses actions managériales en s'appuyant sur ses ressources émotionnelles
- Comprendre les réactions émotionnelles pour pouvoir piloter l'action
- Renforcer son bien-être et celui de ses équipes

COMPÉTENCES VISÉES

- Décoder ses émotions et celles de son équipe
- Identifier les comportements et actions appropriés en fonction des émotions
- Utiliser les techniques pour gérer ses émotions et gagner en bien-être

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement émotionnel

- Identifier les émotions et leur impact sur les performances professionnelles
- Décoder le processus de l'intelligence émotionnelle
- S'appuyer sur les apports des neurosciences
- Développer une posture "Appréciative"

Se connaître soi-même

- Repérer les émotions ressenties et les comportements réflexes
- Décoder la roue des 15 compétences émotionnelles
- Apprendre à exprimer ses émotions
- Savoir gérer ses réactions émotionnelles avec son équipe

Apprendre à gérer et accompagner les émotions de son équipe

- Être attentif aux ressentis et réactions des collaborateurs
- Savoir les analyser, en mesurer l'intensité et comprendre les besoins liés.
- Renforcer écoute active et empathie
- Développer ses Feedbacks
- Donner et accepter des signes de reconnaissance

