



MIEUX MANAGER GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE N1

Réf. FEMA001

Programme de formation

BESOINS DE L'ENTREPRISE

Les managers communiquent en permanence avec leurs équipes. Mais ils trop souvent ils n'utilisent que le canal de la logique, de l'analyse, de l'argumentation factuelle pour communiquer avec celles-ci. Quand ils communiquent, ils rencontrent un problème auxquels ils ne sont pas préparés : les ressentis et réactions émotionnels de leurs collaborateurs !

Ne pas communiquer sur le canal émotionnel les expose à des réactions, des blocages souvent incompréhensibles pour eux.

Ils n'arrivent plus à se reconnecter avec leurs équipiers quand ceux-ci vivent des situations émotionnellement difficiles.

Ce manque de connexion occasionne de nombreuses incompréhensions, des tensions, des démotivations, etc. Celles-ci les empêchent de gérer professionnellement les situations difficiles et peut les déstabiliser eux-mêmes émotionnellement jusqu'à les épuiser.

Au-delà de leur savoir-faire managérial vos managers doivent acquérir des repères et des techniques de communication sur les émotions pour retrouver leur sérénité.

+ DE LA FORMATION

- Le contenu est très dense et permet d'acquérir en deux jours la compétence essentielle de management par les émotions ;
- Les modalités pédagogiques sont adaptées à la durée compacte de la formation ;
- Le nombre volontairement restreint à 6 de participant(e)s permet un travail personnalisé.

PRESCRIPTIONS

Objectifs opérationnels

- Acquérir les principes clés de l'intelligence émotionnelle applicables au management des équipes ;
- Savoir communiquer sur le canal des émotions avec son équipe ;
- Pouvoir communiquer sur les émotions de l'équipe en situations difficiles (tensions d'équipe, confrontations, succès, célébrations, échecs, inquiétudes, crises, etc.) ;
- Savoir communiquer sur ses émotions avec la CNV (fondamentaux).

Public concerné

- Tout manager désireux de savoir utiliser pleinement le canal des émotions dans son management ;
- Tout manager ayant à gérer des situations difficiles dans son équipe ;
- Tout manager désireux de pouvoir réguler ses émotions et en faire des forces de management.

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

- 2 jours (14h).

Les + pédagogiques de la formation :

- Consultant formateur coach certifié, expert en intelligence émotionnelle professionnelle, situations difficiles d'équipes ;
- Questionnaire détaillé des attentes avant la formation ;
- Travail sur la boîte à outil de l'intelligence émotionnelle ;
- Jeux de rôles sur des cas fournis par les participants ;
- Prise en compte du contexte des participants ;
- Contact direct avec le consultant expert en direct ; en amont, pendant et en aval de la formation ;
- 6 mois de hotline personnelle pour chaque participant(e).
- Bilan et plan d'action personnalisés à l'issue.
- A l'issue, les participants reçoivent :
 - o Un aide-mémoire électronique synthétique centré sur les méthodologies et points clés ;
 - o Un jogger des 12 points clés.

Positionnement et évaluation des acquis

- En entrée formation : quizz de positionnement ;
- En cours de formation : mises en situation et quizz ;
- En fin de formation : exercice d'application de synthèse.

Actualisé en mai 2024

BENEFICES DE LA FORMATION

Cette formation apporte aux managers les techniques et méthodes nécessaires à la communication sur le plan des émotions avec leur équipe.

Ils apprennent à percevoir chez leurs équipiers la mécanique des émotions, leurs raisons d'être, leurs causes, les comportements associés et leurs caractéristiques, et comment les prendre en compte pour l'équipe et eux-mêmes. Ils apprennent à déchiffrer et communiquer sur les intentions réelles, les frustrations et les demandes qui se cachent derrière ces comportements émotionnels difficiles pour y répondre par des attitudes adaptées.

ILLUSTRATION

Damien, manager depuis plusieurs années, avait des difficultés à communiquer avec certains de ses équipiers. Les relations étaient souvent tendues et les échanges peu constructifs. Il ne comprenait pas pourquoi et avait du mal à gérer ses émotions lors de ces interactions.

Il s'est inscrit à la formation "Mieux manager par l'intelligence émotionnelle" sans trop savoir à quoi s'attendre.

Il a appris à mieux comprendre ses propres émotions et à reconnaître celles des autres. Il a découvert comment adapter son comportement pour mieux communiquer avec chacun de ses équipiers, en fonction de leurs réactions émotionnelles. Il a également appris à gérer les situations délicates, à éviter les échanges agressifs ou bloquants.

Dans son management, Damien a appliqué ces nouvelles compétences et les résultats ont été rapides et visibles. Les relations avec ses équipiers se sont améliorées, les échanges sont devenus plus constructifs et les projets ont avancé plus rapidement.

Damien a compris que la formation en intelligence émotionnelle était un véritable outil pour mieux gérer son équipe et pour progresser dans sa propre carrière de manager.

COMPRENDRE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Comprendre l'intelligence émotionnelle

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
- Les autres formes d'intelligence
- Les bénéfices de l'acquisition de l'intelligence émotionnelle

Comprendre les systèmes émotionnels et leurs mécanismes

- Pourquoi les émotions : émotions et survie humaine
- Impact du cycle du deuil sur les états émotionnels
- Nomenclature des émotions : primaires, secondaires et sociales
- Comprendre la mécanique de déclenchement des émotions : situations et flux hormonaux
- Comprendre la construction des émotions : interprétations des situations et mémoire émotionnelle
- Le raisonnement émotionnel : la création de réactions automatiques
- Mécanique synthétique du stress : performance et résilience
- Comment le stress et les émotions interagissent : pensées automatiques et facteurs favorisants (sens, soutien social, etc.)

Intelligence émotionnelle et management

- S'approprier les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle en leadership (Goleman) : connaissance de soi, autorégulation, motivation, empathie et compétence sociale ;
- Percevoir les applications : gestion des conflits, prise de décisions difficiles, gestion de la diversité, gestion du stress, coaching et développement des compétences, motivation de l'équipe, gestion du changement, gestion de la performance, développement de la culture d'entreprise

L'UTILISER EN SITUATION MANAGERIALE

PRATIQUER L'EMPATHIE TACTIQUE AUPRES DE SON EQUIPE

- Connaître le quadrant de la relation de confiance entre le manager et son équipe : le professionnel et l'humain
- Différences entre empathie et compassion : positionnement émotionnel du manager
- Apprendre à percevoir, identifier et accepter les ressentis des collaborateurs en tant que besoins premiers
- Communiquer sur les besoins des collaborateurs : utiliser les marqueurs verbaux et non-verbaux

COMMUNIQUER FACE AUX ETATS EMOTIONNELS DES EQUIPES

- Attitudes et comportements face aux émotions primaires et secondaires de : peur, surprise, colère, dégoût et tristesse
- Méthode de négociation des émotions : l'empathie tactique
- Savoir utiliser pleinement le non verbal, les tons de voix et les mots pour diffuser les réactions émotionnelles
- A ne pas faire et à faire : attitudes contre-productives vs productives

FAIRE FACE AUX SPIRALES EMOTIONNELLES NEGATIVES

- Comprendre la mécanique des spirales émotionnelles (négatives et positive)
- Comment gérer les spirales émotionnelles négatives en amont, pendant et après la montée émotionnelle
- Comment se protéger des spirales émotionnelles négatives

MODALITES D'ACCES 2024

Formats

- Formation disponible aux entreprises et individuels, en intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel et hybride.
- Budgets sur devis personnalisé.

Modalités

6 participants max. par session ce qui permet un travail poussé et des feedbacks individualisés.

Interface distancielle fiable Zoom.

Inscriptions

Inscriptions entreprises et individuels par email à patrickjay@face-equipe.fr
Confirmation sous 24 heures par retour.
Sessions garanties à la 1ère inscription.

Accessibilité personnes en situation de handicap

Nos locaux de Paris Opéra sont handi-accessibles. Nos équipes sont sensibilisées aux besoins des personnes malentendantes et malvoyantes. Nous signaler tout besoin d'adaptation.

CONTACT



ADRESSE : FACE-EQUIPE
PatrickJAYCommunications
4 Place de l'Opéra
F-75002 Paris

TELEPHONE : +33 (0)607191842

E-MAIL : patrickjay@face-equipe.fr

SITE WEB www.face-equipe.fr

SAVOIR AUTO-REGULER SES EMOTIONS

Gérer ses émotions pour en faire des forces d'accomplissement

- Connaître sa carte unique émotionnelle pour la vivre sereinement
- Vivre pleinement et salutairement ses émotions avec la CNV
- Les principes de la CNV (Communication Non Violente)
- Mettre en place le principe de « wholeness » :
 - o Savoir exprimer ses ressentis émotionnels pour affirmer ses besoins émotionnels grâce au schéma O.B.S.D.
- Accepter de pratiquer l'auto-empathie
- Savoir célébrer ses satisfactions et succès

Bilan et plan d'action personnalisés : axes d'application

Actualisé en mai 2024