

Manager à l'aide de son intelligence émotionnelle

Objectifs :

Maîtriser ses émotions pour installer une énergie de travail positive avec son équipe
 Equilibrer ses émotions pour mieux comprendre ses interlocuteurs et mieux communiquer
 Garder le contrôle en situation de conflits et savoir y répondre de manière constructive pour son équipe

Programme :

Découvrir et mesurer les différentes facettes de l'intelligence émotionnelle

- ✓ Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
- ✓ Comment s'installent les tensions corporelles et émotionnelles
- ✓ Prendre conscience de l'intelligence du corps et de l'influence des émotions
- ✓ Retrouver une posture équilibrée : base de l'équilibre émotionnel
- ✓ décrypter ses croyances et en mesurer l'impact sur son comportement
- ✓ Pratiquer les techniques d'ancrage corporel et émotionnel
- ✓ Comment gérer les émotions « gênantes »

Prendre en compte la dimension émotionnelle du management

- ✓ Les interactions entre les compétences managériales
- ✓ La compétence émotionnelle du manager
- ✓ Les mécanismes émotionnels
- ✓ L'impact des émotions sur la performance individuelle
- ✓ Le rôle du manager face à des émotions difficiles
- ✓ Repérer le ressenti émotionnel de ses collaborateurs

Comment gagner en confiance par la maîtrise des émotions

- ✓ Les clés de l'intelligence émotionnelle au service de la réussite professionnelle : conséquences du manque d'empathie, de l'agressivité sur les autres et sur notre propre santé
- ✓ Comment reprendre le pouvoir ?
- ✓ Comment reconnaître les émotions et les apprivoiser ?
- ✓ Synergie, empathie et charisme
- ✓ Gérer les émotions de ses collaborateurs
- ✓ Gérer les situations difficiles (conflits ...)

Manager les émotions collectives

- ✓ Prendre en compte la dimension émotionnelle de la vie de l'équipe
- ✓ Repérer les signaux d'un ressenti émotionnel
- ✓ Accompagner l'équipe dans les changements : réorganisations, modifications de l'équipe...
- ✓ Déterminer le comportement adapté

Utiliser nos émotions pour avoir plus d'impact

Code : A070

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

03 au 04 janvier
 04 au 05 avril
 08 au 09 juillet
 07 au 08 octobre
 09 au 10 décembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 10 après-midi, 12 après-midi et 15 après-midi
 Mars : 07 après-midi, 08 après-midi et 11 après-midi
 Juin : 20 après-midi, 21 après-midi et 24 après-midi
 Septembre : 12 matin, 13 matin et 16 matin
 Novembre : 16 matin, 20 matin et 22 matin

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer son efficacité personnelle et mieux comprendre le rôle des émotions pour développer ses savoir-faire relationnels

Intervenants :

Spécialiste du management et du développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.

	<p>Etudes de cas d'entreprise. Exercices individuels et collectifs. Retour d'expériences. Mise en situation. Jeux de rôles. Tests.</p>
--	--