

RENFORCER SON LEADERSHIP GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

OBJECTIFS :

- Apprendre à réguler ses émotions et gagner en agilité professionnelle.
- Optimiser sa communication interpersonnelle.
- Renforcer son leadership.

PUBLIC :

Managers souhaitant développer leur intelligence émotionnelle.

DUREE :

3 jours
(2 jours + 1 jour)

PROGRAMME :

1. Découvrir l'intelligence émotionnelle

Repérer l'impact des émotions dans le management

Observer les effets de la méconnaissance des émotions dans les relations professionnelles

Identifier et mieux comprendre son propre fonctionnement émotionnel

Autodiagnostic : forces et axes de progrès

2. Comprendre le fonctionnement des émotions

Découvrir les composantes de l'intelligence émotionnelles – Apports des neurosciences

Reconnaître les émotions principales et leur fonction

Intégrer les mécanismes émotionnels principaux

Analyser les conséquences des émotions sur la perception, les comportements et les relations

Exercices en binômes, debriefing

3. L'intelligence émotionnelle intra-personnelle : la métacognition

Identifier ses émotions et les sensations physiques associées

Analyser ses réactions émotionnelles

Identifier les déclencheurs

Repérer le besoin derrière l'émotion

Mise en situation, besoins sous-jacents

4. Développer efficacement son équilibre émotionnel

Repérer des moyens pour réguler ses émotions

Percevoir le lien corps-esprit grâce à des outils comme la relaxation, la visualisation

Développer sa flexibilité mentale

Connaître ses limites, mobiliser ses ressources

Exercice : Travail sur les pensées

5. L'intelligence émotionnelle interpersonnelle – Interagir efficacement avec autrui
Comprendre l'influence des émotions sur la motivation
Développer le langage non-verbal : autorité naturelle, leadership
Ecouter et adapter sa communication aux besoins de l'interlocuteur
Gérer ses émotions en situation de stress ou conflit

Jeux de rôles et plan d'action personnalisé

PRE-REQUIS :

Accepter de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans le processus de formation.

METHODES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

Alternance d'exercices personnels, jeux de rôles basés sur des cas professionnels, mises en situation et apports théoriques.

Remise d'un support à chaque participant

EVALUATION DES ACQUIS :

Mises en situation contextualisées en cours de formation et questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation.

Cette formation donnera lieu à la délivrance d'une attestation de formation.



INTERVENANTE :

Nathalie Preschez

Consultante en relations humaines, formatrice, coach et psychopraticienne.

Fondatrice du cabinet MaïeuSens

Spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, elle accompagne des personnes et des groupes depuis une vingtaine d'année, à travers des formations sur les soft skills, la gestion du stress et des émotions, ainsi que des groupes de parole et de régulation.

Elle reçoit également des particuliers pour des séances de coaching ou d'accompagnement thérapeutique.

TARIF :

En inter : 1 600 €HT / participant

En intra : 5 000 € HT / groupe + frais de déplacements au réel

Pour plus d'informations :
contacts@umana.fr