





Programme de la formation

Utiliser ses émotions pour développer des relations positives au travail

-  Mixte sur site et à distance
-  12 heures sur 1,7 jour(s)
-  Salarié en poste · De 5 à 8 participants
-  380 € Net de taxe par participant

Description courte

La gestion du stress au travail, le sien et celui des collaborateurs, est une problématique rencontrée par de nombreux managers. Les situations stressantes en milieu professionnel sont fréquentes et multiples : conditions de travail, résultats, productivité, coopération dans l'équipe.

Alors que faire de ses émotions et comment apprendre à les transformer en énergie positive ?

Des techniques existent pour apprendre à canaliser vos émotions.

Cela nécessite d'acquérir d'abord une plus grande connaissance de soi et conscience de soi pour pouvoir développer sa confiance en soi. Ainsi sera-t-il possible de trouver les ressources psychologiques et émotionnelles pour sortir de la réactivité et apporter une réponse comportementale plus adaptée à la circonstance et à l'interaction en cours.

Profil des participants

- Tous publics
- Particulièrement managers, professions indépendantes ou en lien avec le public

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Savoir reconnaître et comprendre ses émotions et celles de l'autre
- Apprendre à utiliser ses émotions plutôt qu'à les "gérer"
- Identifier ses compétences d'intelligence émotionnelle
- Développer son leadership

Aptitudes et compétences visées / attestées

1. **Reconnaître une émotion et comprendre sa fonction**
2. **Evaluer son Intelligence émotionnelle**
3. **Se fixer un objectif réaliste pour progresser dans ses interactions**
4. **Apprendre à utiliser ses émotions**

Contenu

Comprendre ce qu'est une émotion et son utilité

- Reconnaître les différents types d'émotion
- Comprendre leurs fonctions
- Exercices d'application

II. Avancer grâce à mes émotions

- Comprendre l'intelligence émotionnelle
- Repérer les cinq compétences de l'intelligence émotionnelle
- Evaluer ses compétences et mieux se connaître (évaluation avec l'outil EQ et debriefing individuel)
- Se fixer un plan de progrès réaliste et réalisable

III. S'entraîner à utiliser ses émotions

- Apprendre à reconnaître mon émotion et à la gérer
- Utiliser mon émotion pour préparer un moment à enjeu
- Training et jeux de mises en situation

Séquence finale : expression du ressenti, des apprentissages et petits pas concrets

Pédagogie et organisation

- Les méthodes pédagogiques privilégient largement les expériences concrètes et les réalités d'entreprise
- Projection d'un support d'animation, supports numériques envoyé aux stagiaires, cas concrets, ludo-pédagogie, jeux de rôles et exercices
- intersession : accès individuel et à l'outil d'évaluation EQ, et debriefing individuel lors d'un rendez-vous de coaching à distance
- Remise du support d'évaluation personnel en version numérique

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

1. Evaluation « à chaud » par les stagiaires en fin de formation
2. Evaluation à 2 mois après l'action de formation lors d'un entretien avec le donneur d'ordre
3. Evaluation « à froid » (3-4 mois) du donneur d'ordre sur la base d'un questionnaire qualité

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Attentifs à ce que nos formations soient accessibles à tous, n'hésitez pas à nous faire part de toute situation particulière ou handicap. Nous disposons de solutions permettant de répondre aux besoins de tous.

Intervenant

Florence PUJADE, formatrice et coach, Facilitatrice la Coopération et la Transversalité dans les Organisations.

Ses formations :

- « Manager un projet et une équipe transversale »
- « Devenez un Manager Positif et Résilient »
- « Manager ses collaborateurs avec les Entretiens Professionnels et Annuels »
- « Réussir ses entretiens de Recrutement en tant que Manager »
- "Construire sa Posture de Consultant"
- "Utiliser ses émotions pour développer des relations et coopérations positives"

Contact e-mail et téléphonique :

florence.pujade@coressources.fr - 06 85 46 98 85