

Mieux réguler ses émotions

CONTEXTE

Très longtemps, la dimension émotionnelle du management a été occultée comme si les émotions s'arrêtaient à la porte de l'entreprise. Pourtant, chacun est confronté en permanence à son propre ressenti et à celui de ses collaborateurs car les émotions impactent l'efficacité individuelle et collective. Cette formation apporte au manager les moyens opérationnels pour développer sa compétence émotionnelle et décupler son efficacité.

OBJECTIFS

Comprendre d'où viennent les émotions
Faire le lien entre émotion et motivation
Analyser l'impact de nos comportements et communications sur nos émotions
Apprendre différentes techniques de régulation émotionnelle

RESULTATS ATTEINTS A L'ISSUE DE LA FORMATION

Reconnaître et explorer, chez soi comme chez l'autre, le cocktail d'émotions en présence (manifestations)
Manier le bon vocabulaire émotionnel en lui offrant davantage de nuances
Accueillir ses émotions... et celles des autres !
Utiliser les émotions pour offrir un autre regard sur les situations vécues (recherche des besoins et valeurs, vertus et risques des émotions...)

PRE_REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout public

DURÉE

Durée totale : 2 jours (14 heures)

LIEU

En résidentiel (lieu à définir en fonction des clients)

TARIF

Nos formations s'adaptent à vos besoins. Nous élaborons des programmes sur-mesure sur demande. Vous pouvez adapter le contenu de vos modules en choisissant les séquences correspondantes à vos objectifs
Questionnaire en ligne EQ (Intelligence Emotionnelle) : 150 € par stagiaire

Préparation, Gestion de projets : 1 journée : 1.500 €HT
Formation présentielle : 2.200€HT / jour / formateur
2 formateurs à prévoir au-dessus de 12 participants
Hors frais de transport, hébergement et restauration

MODALITES D'INSCRIPTION

Devis et convention à retourner signés à caroline.montel@cl-c.fr

CONDITIONS D'ACCESSIBILITE

Formation intra à partir de 10 participants
15 jours avant la date de démarrage de la formation

Mieux réguler ses émotions

INTERVENANTE

Caroline MONTEL

Plus de 20 ans d'expériences auprès de grandes entreprises dans le domaine de la conduite du changement, de la communication et du leadership.

Formatrice et coach certifiée depuis 10 ans. Superviseur de coach depuis 1an

Fondatrice de Coaching Learning Consulting – www.cl-c.fr et de la plateforme de coaching à distance www.1heure1coach.com

Intervient régulièrement au sein des organisations pour animer des séminaires de leadership, de communication et de conduite du changement. Caroline a exercé pendant 10 ans des fonctions de Direction Générale en agences de communication.

A 40 ans, elle a repris un cycle de formation à l'ESSEC pour y effectuer un master en Management Général et est aujourd'hui intervenante sur les « Soft Skills » auprès des MBA du groupe Léonard de Vinci

PROGRAMME DE LA FORMATION J -10

JOUR 1

Envoi d'un lien par mail à l'adresse des stagiaires pour réaliser le test de L'intelligence Emotionnelle (EQ) de TTI Success Insights

1. Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle ?

- Les théories cognitives des émotions.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs
- Les éléments stressseurs et les émotions.
- Sympathie, empathie et antipathie.
- Les émotions déterminent l'action ou l'inaction

2. Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

- La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement.
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions.
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement.
- Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible).
- Les effets des émotions sur nos relations et communications.
- Les conséquences constructives et néfastes.
- Les pensées spontanées.

Travail inter session

Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts sur son écosystème

Mieux réguler ses émotions

JOUR 2

1. Comment gérer ses émotions ?

- Gérer le stress d'origine émotive.
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions.
- Faire face positivement aux pressions.
- Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
- Désamorcer nos émotions et celles des autres

2. S'exercer à la maîtrise de ses émotions

- Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions.
- La confrontation des pensées causant les émotions néfastes.
- Les questions spécifiques de confrontation.
- La technique de relaxation : positions et approche.

Travaux pratiques

Exercice de confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives. Exercice d'application d'une technique de relaxation

3. Etablir sa feuille de route

Cette dernière partie viendra en conclusion de la formation et invitera chaque participant à écrire un plan d'actions individuel.

- Définir ses principaux objectifs à court et moyen terme
- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.

L'apport méthodologique du formateur est enrichi des échanges et témoignages des participants

Les cas concrets issus de leurs expériences ou proposés par le formateur sont analysés par des mises en situation

De nombreuses mises en situation et exercices seront proposés Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Apports théoriques
- Etude de cas
- Mise en situation / jeux de rôles
- Exercices pratiques

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Mieux réguler ses émotions

SUIVI DE
L'EXÉCUTION DE
L'ÉVALUATION DES
RÉSULTATS DE LA
FORMATION

POST
FORMATION

- Quiz en salle (si applicable sur la formation)
- Outils digitaux (Wooclap, Kahoot...)
- Mise à disposition de supports post formation.

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Chaque session est complétée par un bilan tutoré à distance à J+ 3 mois pour échanger sur les mises en pratique des thèmes du module (max 10 participants)