FORMATION MANAGEMENT

Gestion émotionnelle en situation de management

Faire de ses émotions un levier de communication

PUBLIC CONCERNÉ

Managers et dirigeants qui veulent garder leur justesse dans les moments de pression : recadrage, annonce difficile, conflit, surcharge.

Groupe de 6 à 10 personnes

Pré-requis	aucun
Modalités d'accès à la formation	auto-évaluation de ses aptitudes
Durée	2 jours (14 h)
Format	présentiel, intra-entreprise
Accessibilité	handicap : me contacter pour adapter l'accueil
Programme de formation	page suivante

Objectifs

1. Analyser et établir un bilan de sa relation à ses émotions en situation de management.
2. Réussir à progresser dans ses capacités à :
   - 2.1 Comprendre la fonction des émotions et leur expression selon les 3 centres d'intelligence
   - 2.2 Repérer ses déclencheurs et réguler ses réactions sous pression
   - 2.3 Accueillir les émotions de ses collaborateurs et conduire un échange dans les moments sensibles
3. Construire un plan d'actions pour progresser en compétences

Prise en compte de l'écart éventuel entre les attentes de l'apprenant et les objectifs pour prévenir les ruptures et favoriser l'engagement

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes : découverte, démonstrative, interrogative. 1/3 Apports théoriques en plénière. 1/3 Ateliers d'échanges et partage d'expériences et enfin 1/3 Exercices pratiques et mises en situation à partir de cas concrets.

Matériel pédagogique : supports écrits, vidéoprojecteur, livret d'exercices.

Progression pédagogique

À partir d'un bilan de sa relation à ses émotions dans son quotidien de manager, le stagiaire réussit à progresser dans ses capacités à :

- Relier une émotion au besoin qu'elle exprime
- Distinguer l'observation de l'interprétation
- Rester présent et lucide dans les situations tendues
- Écouter, reformuler et poser un cadre sans s'effacer ni écraser

Et construit un plan d'actions pour progresser en compétences

Suivi de l'exécution du programme et appréciation des résultats

Un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant en fin de formation.

Formalisation à l'issue de la formation

attestation d'assiduité et d'acquis de formation, et copie de la feuille d'émargement.

Évaluations de l'acquis et de la mise en application

Évaluations des connaissances au début du stage

Évaluations des acquis et des atteintes des objectifs à l'issue du stage par Quiz, Mise en situation évaluative.

Option : séance individuelle d'ancrage à J+45, en visio, à partir de son plan d'actions.

Formatrice

Élise Van Den Heuvel, formatrice et facilitatrice, certifiée Regard9 (parcours Communiquer, coopérer, se manager) et Ennea9 / EPTP.

elise@evh-developpement.com - 06 25 87 60 59

FORMATION MANAGEMENT

Programme

01 1ère journée · Comprendre ses émotions

SECTION 1 matinée

- Présentation des participants, expression de leurs attentes et objectifs
- Annonce du déroulé et des objectifs pédagogiques
- Connaissance de soi : exercice du portrait et fenêtre de Johari
- Apport : la fonction des émotions, ce qu'elles signalent et le besoin qu'elles expriment
- Auto-diagnostic sur son émotion principale
- 1ère évaluation de l'objectif 1 par mise en situation

SECTION 2 après-midi

- Apports sur les 3 centres d'intelligence et la façon dont chacun vit et exprime ses émotions
- Émotions aversives et émotions de substitution : ce que l'on montre, ce que l'on vit vraiment
- Cartographie des besoins : relier une émotion à un besoin (prévisibilité, lien, autonomie)
- Exercice en duo sur une situation managériale vécue
- 2ème évaluation par QCM de l'objectif 2.1

02 2ème journée · Agir avec ses émotions et celles des autres

SECTION 3 matinée

- Retour d'expériences et rappel des apprentissages de la veille
- Repérer ses déclencheurs : les situations qui font sortir de sa justesse
- Techniques concrètes de régulation : respiration, ancrage corporel, prise de recul
- Exercice : observation ou interprétation ? Revenir aux faits
- 3ème évaluation de l'objectif 2.2 par mise en situation

SECTION 4 après-midi

- Accueillir les émotions de l'autre : écoute, questionnement ouvert, reformulation et validation
- Le feedback dans les moments sensibles : recadrer sans blesser, reconnaître sans flatter
- Mises en situation sur des cas apportés par les participants (recadrage, annonce difficile, tension)
- 4ème évaluation de l'objectif 2.3 par mise en situation avec observateur
- 5ème évaluation de son processus d'acquisition des connaissances par QCM
- Construction de son plan de progrès
- Évaluation et bouclage du stage