



Points forts : formation animée en duo par une coach et un metteur en scène comédien. Les techniques théâtrales sont très efficaces pour le travail sur les émotions, tout en respectant le « confort » des participants

Objectifs

- Identifier le rôle des émotions dans les relations interpersonnelles et, en particulier, dans une relation hiérarchique
- Développer la maîtrise de soi et la sérénité
- Adapter son mode de relations aux situations et aux personnes

Programme

► Comprendre la dimension émotionnelle dans les relations avec Soi, avec les Autres

- Identifier les différentes émotions et comprendre les « jeux » relationnels
- Expression des situations vécues comme déstabilisantes et analyse à la lumière des apports
- L'enjeu du développement de la compétence émotionnelle dans la stratégie du « bien vivre en entreprise », à partir d'exemples
- Lien entre émotions et stress. Repérer les indicateurs de tension
- Comprendre son fonctionnement émotionnel à partir d'un diagnostic
- Repérer son ressenti dans des situations vécues comme problématiques

► Identifier les réactions émotionnelles de ses collaborateurs

- A partir d'une étude de cas
- Décrypter les émotions en jeu, les messages cachés, les facteurs bloquants
 - Les incidences sur l'équipe
 - Passer d'une émotion négative à une émotion positive
 - Réunir les conditions nécessaires pour s'exprimer de façon assertive
 - Ecouter, observer, anticiper
 - Expliquer et accompagner les changements, les moments difficiles
 - Savoir dire « non » sans culpabiliser, sans « fermer la porte »
 - Utiliser les mots justes pour « désactiver la colère »
 - Utiliser ses ressources
 - Appliquer les principes de la Communication Non Violente
 - Accompagner ses interlocuteurs dans la bienveillance et la confiance réciproque
- Mettre en place un programme personnel

Démarche pédagogique

Échanges sur les situations vécues. Auto-diagnostic.
Jeux de rôles ludiques.

Public

Dirigeant, manager, responsable projet souhaitant mieux se connaître pour maîtriser ses émotions, et être le garant de relations sereines au sein d'une équipe.

Prérequis

Avoir suivi une formation sur les fondamentaux du management.


Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.
Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.


5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

 194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

 www.ceppic.fr

 Toutes nos formations
sont réalisables
sur mesure en
intra-entreprise

CONTACT
Ophélie HIRACHE
02.35.59.44.15

ophelie.hirache@ceppic.fr