Délégation Paris-Villejuif
IFSEM-Formation

Utiliser l'intelligence émotionnelle pour mieux manager

6 et 7 décembre 2021

Lieu : DR1-Villejuif
Nombre de stagiaires : 10

Objectifs :

Développer sa compétence émotionnelle de manager
Identifier ses émotions et celles de ses collaborateurs
Garder le contrôle de ses émotions en situation délicate ou en situation de stress

NB : Le contexte sanitaire nous contraint à limiter le nombre de participants aux sessions de formation. Dans l'éventualité où la formation serait proposée à distance, vous serez immédiatement contacté.e.

Public visé :

Programme :

1/ Introduction et présentation du parcours

2/ Nos émotions, nos meilleures alliées !

3/ Décoder notre processus émotionnel en tant que Manager

- Comment identifier nos émotions ?
- Distinguer nos émotions de nos besoins et attentes
- Sortir de la pression émotionnelle

4/ développer ses compétences émotionnelles en tant que manager

- Quels sont les axes de progrès en intelligence émotionnelle ?
- Comment réagir face aux situations déstabilisantes ?
- Quels sont mes schémas de pensées et comment puis-je les modifier pour influer sur mes comportements ?

5/ Développer ses compétences émotionnelles en tant que Manager (suite)

- Verbaliser vos émotions et ressentis
- Faire preuve de bienveillance envers soi-même, être présent à soi
- Développer l'aisance relationnelle : empathie, écoute active, compréhension des avis des autres
- Savoir faire face aux situations difficiles

6/ Prendre en compte les réactions émotionnelles de ses collaborateurs

- Savoir identifier la réactivité de ses collaborateurs

- Repérer et accueillir chez vos collaborateurs les émotions liées à différentes situations : stress, conflit, démotivation
- Les prendre en considération et les reconnaître avant d'apporter des solutions managériales

7/ Dynamique et esprit d'équipe positif avec les émotions :

- Développer un climat de confiance
- Reconnaître les compétences et les talents de ses équipes : feedback, entretiens…
- Donner ou redonner du sens au travail de l'équipe, partager la vision

Méthodes pédagogiques :

Date limite d'inscription : 08/11/2021

Modalités d'inscription :	**Renseignements :**
https://formation.ifsem.cnrs.fr/	**E-mail :** ifsem-formation.contact@cnrs.fr