



Utiliser l'intelligence émotionnelle pour mieux manager

Date : 14 et 15 mars 2024

Lieu : DR4-Gif-Sur-Yvette

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

Public visé

Modalités pédagogiques

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 influencer 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

Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 21/02/2024

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :
ifsem-formation.contact@cnrs.fr