

MANAGEMENT - ACTION 4	
Titre de l'action	Mieux se connaître et gérer ses émotions pour bien manager
Public visé	Directeur, manager, responsable de service, souhaitant développer une intelligence émotionnelle.
Prérequis	Avoir suivi la formation « développer son leadership en situation de management »
Objectifs attendus de la formation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir une meilleure connaissance de soi dans ses relations avec les autres pour plus de performance ; (Présentation des différents tests Big Five, MBTI, l'ennéagramme...) ➤ Améliorer ses compétences relationnelles ; gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient ; ➤ Utiliser son intelligence émotionnelle pour dynamiser le travail en équipe.
Contenu de la formation proposée	<p>Contenu pédagogique de la formation (détaillé par demi-journée) :</p> <p>JOUR 1 Matin</p> <p>Tour de table / présentation de la formation</p> <p>1. QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La capacité à gérer intelligemment ses émotions <ul style="list-style-type: none"> ▪ La notion de quotient émotionnel (QE) ▪ Prendre conscience du rôle des émotions <p><i>Autodiagnostic de son potentiel émotionnel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La corrélation avec l'intelligence des situations <ul style="list-style-type: none"> ▪ La complémentarité avec le quotient intellectuel ▪ L'impact de la conscience émotionnelle sur les performances professionnelles ▪ L'intérêt pour chacun de mieux utiliser son intelligence émotionnelle ▪ Changer son regard sur soi-même ▪ Changer son regard sur les autres ▪ Changer sa vision du travail ▪ Mieux travailler en équipe <p>2. MIEUX APPREHENDER LE ROLE DES EMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifier les différents types d'émotions <p><i>Cas pratiques sur la manière de révéler ses émotions et celles des autres</i></p> <p>Après-midi</p> <p>3. APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluer son niveau de stress émotionnel selon les circonstances <p><i>Autodiagnostic de son niveau de stress</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exprimer ses émotions de manière constructive et opérationnelle <p><i>Mises en situation – échanges d'expériences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Repérer les compétences émotionnelles positives ➤ Mettre en adéquation son vécu émotionnel et une attitude positive et dynamique : savoir gérer les déconvenues avec optimisme <p><i>Entraînement intensif – mises en situation</i></p> <p>JOUR 2 Matin</p> <p>4. MIEUX SE CONNAITRE POUR PLUS DE PERFORMANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifier son style personnel de management : mieux se connaître; découvrir comment les autres nous perçoivent, prendre conscience de son influence ➤ La recherche du style personnel et comment l'adapter aux différentes situations de travail

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Découvrir comment les autres nous perçoivent ➤ Identifier ses tendances comportementales ➤ Travailler sur l'image que l'on veut donner de soi aux autres ➤ Comprendre ses valeurs ➤ Les questionnaires d'auto évaluation et tests validants : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La théorie des Big Five ▪ Les modèles les plus utilisés en recrutement et orientation professionnelle (Typologie de Jung, RIASEC de J. Holland, modèle des valeurs de E. Spranger...) ▪ Exemples : SOSIE, MBTI, IRMR, 16PF... ▪ Interpréter les tests <p>Après-midi</p> <p>4. UTILISER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET LA METTRE AU SERVICE D'UNE MEILLEURE EFFICACITE PROFESSIONNELLE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluer les compétences sociales et managériales attachées à son poste <p><i>Travail de chaque participant sur son poste de travail – débat de groupe – échange d'expériences</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Intégrer le vécu des autres dans la recherche de solutions ➤ Développer une attitude d'écoute pour mieux comprendre les autres ➤ Acquérir une bonne maîtrise de soi pour faire face aux situations conflictuelles ➤ Savoir décider : développer son leadership ➤ Développer son adaptabilité face aux défis et obstacles ➤ Savoir influencer avec intégrité ➤ Définir un plan d'action face aux situations difficiles <p><i>Mises en situations – débat et échange d'expériences</i></p> <p>5. DEFINIR UNE STRATEGIE PERSONNALISEE DE PROGRESSION</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entretiens individuels et conseils de l'animateur
<p>Modalités pédagogiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une formation concrète très opérationnelle ▪ Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'exercices pratiques ▪ Cas pratiques ciblés sur le secteur d'activités ▪ Analyse de cas en fonction des situations vécues par les participants ▪ La pédagogie est basée sur l'élaboration d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant ▪ Remise d'un document de synthèse (support de cours complet) <p>Quelques jours avant la formation, un questionnaire est remis à chacun des participants afin d'identifier les objectifs qu'il poursuit à travers la formation.</p> <p>A l'issue de la formation, chaque participant peut, s'il le souhaite, demander conseil à l'animateur chaque fois qu'il est confronté à une situation jugée délicate. Nos conseils sont prodigués gracieusement pendant 3 mois.</p>
<p>Durée de la formation</p>	<p>14 heures</p>