

## *Prendre en compte ses émotions dans son mode de management*

CODE 025-101

Le cadre dont les habilités émotionnelles et relationnelles permettent d'accompagner chacun dans l'équipe pluridisciplinaire à développer son potentiel, se trouve parfois dans des zones d'inconfort, d'appréhension, de vulnérabilité, voire d'impuissance : avoir conscience de ces différents états émotionnels plutôt que de les nier ou les fuir, pratiquer au quotidien l'intelligence émotionnelle dans son mode de management, permet de développer d'autres habilités et d'enrichir ses relations avec son équipe

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

#### **ELEMENTS FORTS**

**Identifier et accueillir ses émotions comme un signal, même les plus désagréables**  
**Prendre conscience que toutes nos émotions sont utiles**  
**Développer le concept d'intelligence émotionnelle pour manager l'équipe**  
**Disposer d'outils de régulation des émotions et du stress**

### PERSONNES CONCERNEES

Tout professionnel d'encadrement

### CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Expliquer le sens du travail de l'organisation et ses finalités invite le manager à développer de nouveaux comportements pour accompagner les équipes aujourd'hui. Ce besoin de se révéler et de se réaliser dans son travail expliquent le fort investissement à prendre en compte ses émotions. Pour permettre une démarche constructive et motivée et augmenter son efficacité professionnelle.

#### **Objectif**

Appréhender l'expression et la régulation des émotions

- Compréhension du fonctionnement du cycle émotionnel
- Interactions entre les cerveaux : Emotionnel et Rationnel



- Etudes et recherches « Comment naissent nos émotions ? »

## Objectif

Ecouter ses émotions et savoir les gérer

- Identifier ses émotions et celles des autres
- Prise en compte des déclencheurs externes spécifiques et internes
- Développer votre intelligence émotionnelle
- Utiliser votre maîtrise émotionnelle pour communiquer

## Objectif

La notion de stress et le stress au travail

- Le stress « comment il modifie notre cerveau » - La Recherche mars 2015
- Les différents phases du syndrome général d'adaptation
- Les « 3 médiateurs » - la personnalité du sujet, le support social, les événements de la vie
- L'intelligence du stress (J Fradin)
- Le stress au travail : les différents sources de malaise

**DUREE** 3,00 jour(s)

Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.