

Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Management avec l'intelligence émotionnelle

Gérer ses émotions pour manager plus efficacement

Objectifs pédagogiques

- ✓ Connaître les fondements de l'intelligence émotionnelle.
- ✓ Comprendre la logique émotionnelle et les interactions des émotions.
- ✓ S'entraîner à gérer ses émotions pour renforcer son leadership.
- ✓ Mieux gérer les situations déstabilisantes et réguler ses comportements émotionnels.
- ✓ S'autoriser à s'appuyer sur nos émotions pour développer un effet de levier managériales et offrir un relationnel de confiance.

Public

Tout public

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme

1. Les fondements de l'intelligence émotionnelle.

- Les bases neuroscientifiques.
- Le sens vital de nos émotions.
- Comprendre l'interaction des émotions et de la raison.
- Comment utiliser ses émotions comme un atout.
- Autodiagnostic pour déterminer son quotient émotionnel et le développer.

2. Les émotions et les relations interpersonnelles.

- Déterminer son style de communication face aux émotions.
- Identifier et comprendre la logique des émotions.
- La granularité émotionnelle.
- Analyser la séquence de passage de l'émotion.
- Une émotion peut en cacher une autre.

Analyse de vidéos et Exercice : Décoder les expressions faciales et le langage non verbal des émotions, à partir de situations concrètes.

3. S'entraîner à gérer ses émotions pour renforcer son leadership et l'adhésion d'équipe.

- Comprendre l'impact des mécanismes émotionnels sur la performance collective.
- Comprendre les émotions des autres pour accroître la motivation.
- Écouter avec la logique émotionnelle.
- L'importance des émotions pour décider, animer une réunion, faire passer un message difficile.
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres : Exprimer sa colère, ses craintes, Refuser avec tact.
- Développer une meilleure gestion de soi : affirmation / approbation / empathie.

Mise en situation : La gestion des émotions lors d'un entretien de recadrage ou lors d'un refus ou d'une situation délicate.



Durée : 2 jours (14H de F^o)

Tarif : 1330€

Dates : à définir

Lieu : Écully ou à définir

Code : DEVPRO1025

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Management avec l'intelligence émotionnelle

Programme

4. Gérer les situations difficiles.

- Comprendre les émotions des autres, gérer les réactions émotionnelles et identifier les besoins sous-jacents.
- Appliquer l'intelligence émotionnelle au management du changement.
- Ignorer la courbe émotionnelle : une attitude Kamikase.
- Désamorcer les conflits.
- Les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui.
- Réguler ses comportements émotionnels en situations déstabilisantes.

Mises en situation à partir de situations concrètes issues du terrain et du vécu des participants.

L'intelligence émotionnelle pour faire passer un message, pour susciter l'adhésion.

Élaboration de son plan d'actions à l'issue de la formation.



Durée : 2 jours (14H de F^o)

Tarif : 1330€

Dates : à définir

Lieu : Écully ou à définir

Code : DEVPRO1025

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référencables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

