

Déployer son intelligence émotionnelle dont accompagnement individuel

Code web : 6PADIE0 | **Durée :** 3 jours (23 h en présentiel) | **Prix :** 1680.00 € HT (2016.00 € TTC)
Durée (à distance) : 3 jours (21 h)

➤ PUBLIC

Encadrement, chefs d'équipe, responsables RH.
Collaborateurs impliqués dans des situations relationnelles complexes ou à fort enjeu émotionnel.

➤ PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

➤ OBJECTIFS

- ▷ Comprendre le fonctionnement (parfois rusé) des émotions et les enjeux de l'intelligence émotionnelle.
- ▷ Repérer les émotions enfouies ou travesties de ses interlocuteurs afin de leur apporter une réponse appropriée.
- ▷ Reprendre en main ses émotions dans la diversité de ses pratiques professionnelles ou managériales.
- ▷ Préserver ses relations sans renier son authenticité : l'importance de la culture et du contexte.

■ PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Comprendre la mécanique des émotions

- Comprendre l'organisation de la personnalité et l'imbrication des plans de conscience.
- Reconnaître ses émotions et celles de ses collaborateurs : l'abécédaire émotionnel.
- Sortir de l'engourdissement émotionnel pour progresser dans l'échelle de conscience : refoulement, déni, transferts, mimétisme local, conformisme culturel, actes manqués.
- Reprogrammer ses croyances limitatives, désactiver ses mécanismes de défense.

Utiliser les leviers de l'intelligence émotionnelle

- Discerner ce que l'autre veut vraiment dire au-delà des mots qu'il prononce : niveau de langue, primitives implicites, effets de voix et de respiration, mimiques, gestuelle.
- Aider ses interlocuteurs à accoucher de leurs émotions : l'art d'accueillir la vérité de l'autre afin de la faire évoluer à son rythme.
- Se mettre en phase et le rester : de la synchronisation globale à l'empathie sincère.
- Construire et entretenir une relation vraie : confiance, fidélité, fiabilité, sincérité, vulnérabilité, intimité.

Déchiffrer, canaliser, utiliser ses propres émotions

- Donner à ses émotions le droit de vivre leur vie au quotidien : verbalisation, création, investissement, sublimation, défoulement.
- Intégrer ses émotions à sa vie relationnelle : graduer leur acceptabilité, les formuler avec simplicité, mesure et pertinence.
- Apprivoiser, contrôler ou dériver ses pulsions, quand elles sont contre-productives ou risquent d'abîmer une relation importante.
- Convertir ses émotions en ressources : utiliser les informations qu'apportent les émotions bien décryptées, canaliser son stress pour en faire une source d'efficacité immédiate.

Piloter les émotions en fonction des circonstances

- Communiquer au quotidien sur le terrain : demander sans complexe, refuser ou critiquer sans blesser, réagir à une critique sans s'enflammer, évacuer (ou faire évacuer) la colère sans dégâts collatéraux, soutenir ou orienter un collaborateur en difficulté.
- Traiter les situations de crises ou d'urgence : se dissocier de ses émotions, canaliser celles de ses collaborateurs, renforcer la résilience de son équipe par un format approprié de communication et de prises de décision.
- Affronter les conflits et les rapports de force : le renoncement au privilège d'avoir toujours raison ; l'utilisation du silence, des espaces disponibles, de temporisation ou du tempo ; l'art de la troisième solution.
- Quand la personnalité de l'autre pose un vrai problème : psychopathologie du quotidien en entreprise, névroses obsessionnelles, dérives paranoïdes, antisociales ou narcissiques.

APRÈS LA FORMATION

Accompagnement individuel de 1h30 à distance

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
 - Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
 - Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.
-

Positionnement : Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.

Tour de table pour recueillir les attentes des participants.

Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis : Réalisée en fin de formation par un questionnaire.

Sanction de la formation : Certificat