Programme de Formation

Utiliser l'intelligence émotionnelle dans ses pratiques managériales

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel d'encadrement

Objectifs pédagogiques

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.

Description

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.

Appréhender l'expression et la régulation des émotions :

- Compréhension du fonctionnement du cycle émotionnel.
- Interactions entre les cerveaux : Emotionnel et Rationnel.
- Études et recherches « Comment naissent nos émotions ? ».

Écouter 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 maitrise émotionnelle pour communiquer.

La notion de stress et le stress au travail :

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

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)