Formation Manager par l'intelligence émotionnelle

Gérer vos émotions et celles des autres

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Référence	EMO
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 570 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Identifier les mécanismes émotionnels
| Renforcer sa maîtrise de soi en situation déstabilisante
| Identifier les jeux relationnels
| Gérer les situations émotionnelles délicates
| Agir constructivement sur les émotions de l'équipe

Public

| Managers et responsables d'équipe.

Prérequis

| Aucune connaissance particulière.

Programme de la formation

Comprendre la dimension émotionnelle du management
| Identifier les compétences clés du management relationnel.
| Décoder les structures comportementales des individus en milieu professionnel.
| Ecouter et répondre aux besoins relationnels.
| Comprendre les mécanismes émotionnels.
| Anticiper et gérer les réactions des individus en situation "agressive".
| Comprendre les "peurs" émotionnelles et gérer les pensées stressantes associées.
| Contrôler le processus de maîtrise de soi.
| Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.
| Travaux pratiques Test d'auto-évaluation des processus émotionnels.

Développer sa compétence émotionnelle
| Identifier les facteurs de progrès et les facteurs bloquants de l'émotivité.
| Gérer les comportements émotionnels "non efficaces" dans la relation.
| Identifier les "scénarios" et les distorsions dans les échanges.
| Accompagner son interlocuteur dans l'identification de ses interprétations et de ses méconnaissances.
| Gérer les situations émotionnelles délicates.
| Accorder votre communication aux besoins de votre interlocuteur.
| Débloquer les situations difficiles en recherchant un terrain d'entente.
| Mise en situation Mises en situation sur cas de "message difficile". Débriefing avec analyse individualisée.

Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs
| Apprendre à éviter les "pollutions" émotionnelles.
| Identifier les jeux relationnels.
| Aider vos interlocuteurs à passer en croissance émotionnelle.
| Mise en situation Mises en situation sur cas de "message émotionnel". Débriefing avec analyse individualisée.

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
du 21 au 22 juillet 2025

PARIS
du 15 au 16 septembre 2025

AIX-EN-PROVENCE
du 22 au 23 septembre 2025

BORDEAUX
du 22 au 23 septembre 2025

LILLE
du 22 au 23 septembre 2025

LYON
du 22 au 23 septembre 2025

NANTES
du 22 au 23 septembre 2025

SOPHIA-ANTIPOLIS
du 22 au 23 septembre 2025

STRASBOURG
du 22 au 23 septembre 2025

TOULOUSE
du 22 au 23 septembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

Accompagner les émotions collectives
| Aborder l'équipe comme une entité émotionnelle.
| Fédérer vos équipes sur des émotions constructives.
| Gérer l'émotionnel collectif par la maîtrise du processus d'évolution
| Lever les résistances.
| Etablir un partenariat de développement.
| Optimiser ses ressources émotionnelles en identifiant le "rôle" le plus adapté à la situation.
| Utiliser les structures verbales pour consolider votre "rôle".
| Mise en situation Mise en situation de situation délicate. Débriefing avec analyse individualisée.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.