

# Manager efficacement par l'intelligence émotionnelle

## Description

Comment optimiser la gestion du ressenti de ses collaborateurs et son propre ressenti dans un cadre organisationnel ?

Les émotions font partie du fonctionnement humain même dans un contexte professionnel. Longtemps occultées, souvent niées, les recherches montrent qu'il nous est impossible de les ignorer et qu'elles impactent notre performance et celle de notre équipe.

Dès lors comment considérer nos émotions en tant que ressources et comment adopter une approche efficace pour leur donner une place et un cadre d'expression ?

Cette formation permet aux Managers de mieux comprendre et gérer les émotions et leur expression en contexte professionnel. Par des approches pragmatiques et concrètes, des méthodes et outils sont mobilisés afin de développer les capacités à intégrer et gérer ses émotions et celles de son équipe.

De la prise de conscience de ses émotions à la gestion des situations managériales délicates, nous travaillons la mise en place de stratégies de gestion émotionnelle lors de la formation. Le repérage des émotions de ses collaborateurs, le rôle du manager face à des émotions difficiles ou encore la gestion des situations à risque sont également intégrés dans notre programme de formation.

## Niveau

Fondamental

## Contenu du cours

- L'identification des émotions en situation de travail
- Les mécanismes de fonctionnement de nos émotions
- L'impact des émotions sur la dynamique de l'équipe et la dynamique individuelle
- Le rôle du manager dans la gestion émotionnelle de son équipe
- La gestion des émotions en situations managériales difficiles
- L'accompagnement des équipes en situation de changement

## Lab / Exercices

- Auto-évaluation afin de faire le point sur ses compétences émotionnelles
- Méthodes et outils pratiques, applicables immédiatement et permettant de développer ses capacités à gérer les émotions
- Partage de bonnes pratiques issues d'entreprises (cas concrets)
- Exercices pratiques afin d'appliquer les apports de la formation
- Plan d'action individuel

## Documentation

- Support de cours numérique inclus

## Profils des participants

- Managers souhaitant développer ses compétences émotionnelles

## Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

**Objectifs**

- Identifier les émotions et leur fonctionnement, notamment au travers de l'apport des neurosciences
- Développer ses compétences émotionnelles de manager
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations managériales délicates
- Prendre en compte l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective dans son équipe

**Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)**

800

**Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)**

800

**Durée (Nombre de Jours)**

1

**Reference**

TEAM-EMO