



Gérer les émotions dans un contexte professionnel

De la gestuelle au management émotionnel

DURÉE : 2 jours Code web FG3

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

PRIX : 1 190 € HT (1428 € TTC)



PARTICIPANTS

ENCADREMENT, CHEFS D'ÉQUIPE, ASSISTANT(E)S MANAGER.

COLLABORATEURS AMENÉS À DÉPLOYER TOUTE LEUR INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS L'EXERCICE DE LEURS RESPONSABILITÉS.

COLLABORATEURS DES SECTEURS ÉDUCATIFS, ASSOCIATIFS OU MÉDICO-SOCIAUX.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre l'impact des émotions sur la performance au travail.
- ▶ Décoder le langage non verbal des gestes et des mimiques.
- ▶ Manager ses propres émotions pour manager les émotions de ses partenaires : le management émotionnel®.
- ▶ Faire face aux attitudes imprévisibles d'un collaborateur pour préserver la cohésion de l'équipe.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans **votre ville** (ou à Distance)

www.performances.fr

code web : FG3

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

Programme

Déchiffrer ses émotions et celles de ses collaborateurs

- ▶ La puissance des émotions au cœur de la personnalité : comprendre leur impact sur la productivité individuelle et collective.
- ▶ La spirale des émotions et des sentiments : enthousiasme, fascination, déception, tristesse, culpabilité, jalousie, peur agressive, colère, burn-out. Quand une émotion entraîne une autre...
- ▶ Comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation tendue : les états d'humeur, les fluctuations énergétiques et les réactions excessives des tempéraments susceptibles.
- ▶ Identifier les pensées automatiques qui génèrent des émotions négatives : en finir avec la subjectivité de l'instant et les décisions impulsives.

Décoder le langage non-verbal

- ▶ Comprendre l'expression des émotions en langage non verbal : déchiffrer les intentions réelles.
- ▶ Déchiffrer le langage des postures : bienveillance / distance, réceptivité / fermeture, assertivité / indécision, stress / sérénité.
- ▶ Les langages du visage, des mimiques et des modulations de la voix : l'anticipation des réactions émotionnelles.
- ▶ Mesurer l'impact des postures sur les émotions éprouvées : savoir s'auto-conditionner pour se réguler.

Mettre en pratique le management émotionnel®

- ▶ Maîtriser ses propres comportements lorsqu'ils se manifestent : grande fatigue, sautes d'humeur, stress, susceptibilité, agressivité, cyclothymie, colère.
- ▶ Savoir apprivoiser ses émotions : la canalisation de sa timidité en entretien et de ses réactions en cas de remise en cause.
- ▶ Éviter de perdre ses moyens en présence d'une personne déstabilisante : la non-contamination émotionnelle par les autres et la participation sereine aux réunions.
- ▶ Communiquer plus efficacement grâce aux outils de l'influence émotionnelle : la transformation de son stress en énergie pour en faire le moteur de sa réussite.

Gérer les émotions de ses collaborateurs

- ▶ Introduire la gestion fluide des émotions dans son quotidien : savoir transformer les émotions de ses collaborateurs en ressources et non plus en handicaps.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle pour déchiffrer les vrais besoins et les inquiétudes réelles au-delà des accusations : l'identification des peurs ou des motivations cachées sous la colère.
- ▶ Apprivoiser les collaborateurs sous-pression : les techniques permettant de canaliser avec doigté les débordements émotionnels.
- ▶ De l'empathie à l'assertivité : évoluer de la pression déstabilisante vers le charisme tranquille ou l'influence constructive.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

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

Sanction du parcours : Attestation de fin de formation

2 options possibles pour personnaliser votre formation

* **OPTION 1** Ajouter une Journée "atelier de certification"

Formation + Atelier > **Éligible au CPF** Code web : PCFG3

DURÉE / PRIX (avec option 1) : 3 JOURS - 1880 € HT (2256 € TTC)

OPTION 2 Ajouter un bilan individuel

Réservez votre rendez-vous de 1h en contactant au 01 64 23 67 37

PRIX (avec option 2) : 1390 € HT (1668 € TTC)