

Formation individuelle - Gérer les émotions et les conflits

DURÉE : 5 x 1h30 en distanciel

PRIX : 1950.00 € HT (2340.00 € 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.



OBJECTIFS

- ▶ Comprendre l'impact des émotions sur la performance au travail.
- ▶ Faire face aux attitudes imprévisibles d'un collaborateur.
- ▶ Gérer un conflit de manière constructive.
- ▶ Faire face aux personnalités difficiles.
- ▶ Se dissocier de ses propres émotions afin de mieux les piloter.

PROGRAMME

MODULE 1 (1h30 en individuel à distance) : Identifier les émotions chez ses collaborateurs

- Comprendre l'impact, parfois caché, des émotions dans la prise de décision et les relations interpersonnelles.
- Analyser l'éventail des émotions et des sentiments pour savoir les gérer.
- Évaluer son propre style en 360 : caractère, gestion des relations, pistes d'amélioration.

MODULE 2 (1h30 en individuel à distance) : Affronter les colères et les émotions négatives

- Réagir à la colère : comprendre les causes réelles de l'agressivité.
- Canaliser son stress-miroir : l'apaisement d'un interlocuteur anxieux ou en colère.
- Expérience pratique de maîtrise de soi : gérer un interlocuteur agressif au cours d'un entretien.

MODULE 3 (1h30 en individuel à distance) : Gérer les différents types de conflits

- Développer son intelligence émotionnelle pour déchiffrer les vrais besoins au-delà des accusations de surface.
- Formuler des critiques constructives, accompagner un collaborateur jusqu'à la mise en oeuvre de solutions acceptées.
- Participer à un entretien ou à une réunion tendue : réagir aux provocations ou aux vexations avec souplesse et habileté.

MODULE 4 (1h30 en individuel à distance) : Gérer les personnalités toxiques

- Gérer les personnalités narcissiques, hystériques, paranoïdes ou passives-agressives.
- Faire face à la manipulation directe ou indirecte, enrayer les jeux de pouvoir.
- Canaliser un interlocuteur de mauvaise foi ou diffuseur de rumeurs toxiques.

MODULE 5 (1h30 en individuel à distance) : Gérer et réguler ses propres émotions

- Cartographier les pensées automatiques et les mécanismes de défense qui génèrent des réactions négatives.
- Adopter les bons réflexes en cas de déstabilisation : la reprise en main des émotions par la posture du corps.
- Savoir lire au second degré les situations émotionnelles personnellement vécues.

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 :
Attestation de fin de formation



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : PIDEV

CLIQUEZ ICI

