

Managez

votre part

émotionnelle



OBJECTIFS

Intégrer des outils pratiques de gestion de l'émotion dans la relation aux autres et à soi-même :

- ↳ mieux réagir face à des situations relationnelles difficiles ;
- ↳ pour cela, mieux comprendre les autres et mieux se faire comprendre ;
- ↳ gérer les conflits ;
- ↳ développer ses capacités de self-management.

PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION

Savoir se mettre à la place des autres pour comprendre tous les éléments d'un système relationnel :

- ▶ créer et maintenir un bon rapport ;
- ▶ développer nos perceptions par une observation objective des informations : différencier l'**opinion** du **fait** ;

Comment ? par

- ♦ la **collecte** optimale d'informations : les méthodes de questionnement
- ♦ respecter l'**objectif** de la rencontre et son cadre : savoir les définir
- ♦ développer la **flexibilité** comportementale dans le cas où la *trajectoire dévi*rait du but à atteindre
- ♦ **respecter** l'Autre tout en respectant ses propres objectifs.

Gérer sa part émotionnelle par le mental : quelles sont nos émotions récurrentes ?

- ▶ travail sur la **stratégie de mise en émotion (sympathicotonie) dans un contexte professionnel difficile** ;
- ▶ quel est le **déclencheur** (ou les) ?
- ▶ identifier les différentes **séquences** qui organisent cette stratégie émotionnelle (motrices puis inhibantes) ;
- ▶ quelle(s) **ressource** (s) manque t-il pour que cette stratégie reste positive ?
- ▶ avoir **accès** à la ressource et l'**installer**.

Gérer efficacement son énergie physique :

- ♦ par des élongations ;
- ♦ par la respiration ;
- ♦ par la relaxation.

Gérer les conflits :

- ▶ Comment faisons-nous pour créer un **problème relationnel** et comment y trouver des solutions ?
- ▶ Dissocier son émotion du **fait** et se donner un **choix de comportements**.

Appliquer ses nouvelles Ressources dans le domaine managérial :

aligner les niveaux logiques des expériences de management : mettre de la cohérence dans les nouveaux savoirs.



PUBLIC & Pré-requis

Chefs d'entreprises, responsables de service, managers, chefs de projets ...

Pré-requis : avoir suivi les fondamentaux de la communication en entreprise.

METHODOLOGIE

Interactive et participative. Simulations, exercices pratiques et jeux de rôles respectant la liberté de chacun. Les participants expérimentent les items abordés dans la formation pour intégration dans l'instant et utilisation immédiate et concrète à la sortie du stage.

Des feedbacks sont donnés au fur et à mesure des exercices, en individuel et en groupe.

DUREE—DATES—LIEUX

3 jours

Selon conditions de déroulement intraentreprise ou interentreprise.

PRIX

1350 € net (société non assujettie à la TVA) par jour de formation

350 € net par entretien individuel

Frais de déplacements en sus en intraentreprise.

En interentreprise : fixé selon l'organisateur

INTERVENANTE : Brigitte Penot

Consultante en Relations Humaines

20 d'expérience en entreprise

Enseignante certifiée NLPNL

Coach certifiée SICPNL

Formée en hypnose, systémique, Krauthammer

Fondatrice de « reinventernotremonde.xyz »

+33 (0) 6 80 87 32 61

contact@apiform.net

www.apiform.net

reinverternotremonde.xyz