



Travailler avec vos émotions, développer votre assertivité et maîtriser les bases d'une communication consciente.

Vous êtes dans une position/ un rôle de leader dans une Start up ou une entreprise en pleine transformation : organisation horizontale, digitalisation, usine 4.0, réunions virtuelles, remote management, Design Thinking sont vos préoccupations.

Votre contexte professionnel est compliqué, souvent complexe, parfois chaotique. Vous observez depuis un certain temps que la démarche cartésienne avec ses schémas de penser, de prise de décision et de management ne fonctionnent plus. Ni pour vous, ni pour vos collaborateurs ! Pour être efficace, plus que jamais vous et vos équipes ont besoin d'une autre compétence - l'Intelligence émotionnelle. Elle repose sur la conscience de soi et des autres afin de reconnaître les ressentis et sentiments. Cette capacité se prolonge dans la régulation des émotions et dans le management des relations.

Nous vous proposons une formation présentielle de 2 jours avec une phase de préparation et un suivi personnalisé.



OBJECTIFS

// Identifier et reconnaître mes émotions dans différentes situations ;

// Activer mon empathie et ma prise de conscience envers l'autre pour établir une relation optimale, humaine et professionnelle ;

// Pratiquer la communication consciente.



DURÉE & PUBLIC

Durée: 2 jours (14h) - Organisation en inter et intra-entreprise

Public : Toute personne en interaction avec des collègues, collaborateurs et clients

MODULE

Etape 1 : Comprendre l'Intelligence émotionnelle

Je connais les dimensions et définitions de l'Intelligence émotionnelle selon Goleman et Salovey.
J'analyse mon niveau d'intelligence émotionnelle et définis mes objectifs.
Je comprends la dynamique de mes réactions à un stimulus.

Etape 2 : Développer la conscience de soi

Je connais mes besoins.
Je comprends le mécanisme des émotions.
J'accueille mes émotions et peux les exprimer avec maîtrise.

Etape 3 : Connaître l'importance de la conscience de l'autre

Je me prépare et je me mets en position d'écoute active.
Je travaille sur ma posture et pratique l'empathie.

Etape 4 : Développer la régulation de soi

Je connais mes forces et mes faiblesses.
Je développe ma capacité de pratiquer le STOP mental pour réagir d'une manière réfléchie.
Je développe mon assertivité.

Etape 5 : Pratiquer la communication consciente

Je connais les 4 étapes de la communication consciente. Je sais créer la zone sécurité.
Je m'exprime avec authenticité.
J'écoute avec empathie pour rester dans le dialogue.

MÉTHODES

- // Questionnaire en amont 'Mon niveau d'Intelligence émotionnelle'
- // Questionnaire 'Maîtrise de soi'
- // Exercices et jeux de rôles
- // Partage d'expériences
- // Plan d'amélioration



By Petra Bleschke