HM FORMATION

Programme de formation

Mieux se connaître et gérer ses émotions pour bien manager

Domaine : Management

Durée : 14h

Public : Managers et chefs de service

Nombre de personnes min et max : 1 à 9

Objectifs :

- Avoir une meilleure connaissance de soi dans ses relations avec les autres pour plus de performance (présentation des différents tests, Big Five, MBTI, Ennéagramme…) ;
- Améliorer ses compétences relationnelles, gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient ;
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour dynamiser le travail en équipe.

Pré-requis :

- Etre manager ou chef de service
- Une très bonne connexion internet est requise pour le format distanciel synchrone

Modalités techniques, pédagogique et d'encadrement :

En format présentiel :
Salle équipée avec video-projecteur (ou TV) et paperboard. Connexion WIFI.
En cas de formation intra-entreprise, les moyens techniques décrits ci-dessus doivent représenter une référence idéale.

En format distanciel : synchrone avec le formateur via Zoom ou outil équivalent (télé-présentiel).

Apports théoriques (20% maximum)
Echanges et retours d'expériences stagiaire(s) / formateur
Ateliers questions / réponses
Démonstrations
Facilitation
Support de formation remis à chaque participant.

Outils pédagogiques utilisés :
Jeux – Mises en situation – Photolangage – Tests – Groupe de parole

Modalités d'évaluation des connaissances ou d'appréciation des résultats de l'action de formation : Un tour de table pour recueillir les ressentis et propositions éventuelles d'amélioration puis une évaluation écrite. L'ensemble de la formation et les évaluations écrites puis orales feront l'objet d'une synthèse complété par un auto-evaluation des acquis en fin de formation.

Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants : Fiche d'évaluation à chaud à l'issue de la formation. Et à froid plusieurs mois après la formation pour s'assurer de l'ancrage des acquis et du transfert de compétences en situation professionnelle.

Modalité de suivi de l'action de formation : Feuille d'émargement co-signée par demi-journée ou séance de formation.

Détail du programme :

Jour 1 : Matin

Utiliser son intelligence émotionnelle comme outil au service de la réussite

- Reconnaître le rôle des émotions comme radar dans notre réussite
- Identifier les 6 compétences émotionnelles et leurs atouts
- Faire un bilan de sa santé relationnelle et de ses sentiments
- Exemple d'exercice : test de la santé relationnelle

Jour 1 : Après-midi

Identifier son type de personnalité et son rapport aux émotions

- Présentation des travaux de Jung sur les types de personnalité
- L'indicateur CCTI : un test validé et référence dans le monde professionnel
- Extraversion et Introversion : exprimer et masquer ses émotions
- Atelier en sous-groupe : raconter et écouter une histoire en binôme pour vivre l'extraversion/introversion en pleine conscience
- Sensation ou Intuition : être factuel ou imaginatif

Atelier en sous-groupe : construire une œuvre collective avec des legos
Thinking (Pensée) ou Feeling (Sentiment) : garder la distance ou accueillir les émotions
Atelier en sous-groupe : Le chevreuil blessé
Jugement ou Perception : contrôler ou lâcher prise
Atelier en sous-groupe : se positionner sur la ligne du contrôle et du temps
Découverte des portraits du type MBTI : lecture et échanges

Jour 2 : matin

Accepter et gérer les émotions négatives

- Détecter les besoins cachés derrière les 6 émotions universelles
- Savoir s'occuper de ces besoins et prendre du recul
- Comment intégrer les émotions

Exemple d'exercice : se reconnecter avec ses émotions en 4 étapes

Utiliser des techniques de relaxation et de respiration

- Cueillir les petits moments positifs pour se recentrer
- Expulser son stress et ses tensions par des exercices de relaxation dynamique
- Développer son calme et sa sérénité par le scan corporel

Jour 2 : après-midi

Prendre soin de soi et de ses collaborateurs

- Evaluer sa capacité à se créer un environnement positif
- Accroître sa propre estime de soi
- Appliquer ces techniques à ses collaborateurs

Exemple d'exercice : Le jeu des couleurs

Créer une dynamique d'équipe vertueuse

- Poser un cadre créateur de changement et d'enthousiasme
- Entraîner l'équipe dans la créativité
- Encourager la communication
- Apprécier les contributions d'autrui et le lui exprimer

Animer un atelier de créativité : créer une histoire collective à partir d'un photolangage

Sanction de la formation : Attestation de formation (L.6353-1 du Code du travail)