

Gérer ses émotions pour être plus efficace



PUBLIC : Tout Collaborateur - sur tout le territoire



PRÉREQUIS : Aucun prérequis



TARIFS

Inter : 350 euros

Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*



Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.

**1 jour (7H) - Présentiel
100 % - Distanciel 100 %
ou Blended**

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ **Appréhender les émotions et leur manifestation**
- ✓ **Réguler les tensions émotionnelles en période de changement**
- ✓ **Découvrir la communication non-violente**

LE PROGRAMME

Comprendre son processus émotionnel, se connecter à ses ressources

Objectifs :

- Comprendre le processus émotionnel
- Influencer le processus émotionnel sur soi

Lancement

- Inclusion : échanges par trio puis retour en plénière: chacun se présente et donne sa météo interne du jour (images projetées) - comment je vis les transformations actuelles, :
- Debriefing : faits/sentiments/ressentis...
- Présentation du programme : centré sur la connaissance de soi, et la prise de recul nécessaire gagner en flexibilité personnelle dans un monde en évolution

LES + PÉDAGOGIQUES

- Organisme spécialisé dans les Softskills
- Coach certifié
- Outils d'analyse en amont de la formation

Mieux comprendre ses réactions, accéder à ses émotions

- Quizz nuage de mots sur les émotions ressenties avec lesquelles ils sont plus ou moins à l'aise et recueil des réactions
- Projeter la phrase de Marshall Rozenberg : « nos émotions nous parlent d'un besoin satisfait ou non satisfait »
- Réactions et débriefing
- Apports complémentaires sur la communication non violente et ses apports clés : auto-empathie pour réguler son stress à temps, et identifier ses besoins et ressources en situation
- Autodiagnostic coping actif : partage des résultats. Echanges : qu'avez vous activé jusque là?
- Apports sur le protocole du coping : coping passif et coping actif, les clés pour développer sa capacité d'adaptation en situation, pour connecter ses ressources en situation

Savoir influencer sur son fonctionnement interne pour réduire l'intensité émotionnelle négative

- Expérimentation via un exercice guidé en plénière virtuelle,
- Apport sur le processus émotionnel et la stratégie Gagnante (protocole PNL):un dialogue intérieur positif nous met en condition de réussir
- Echanges : comment activer une stratégie gagnante dans une situation challengeant pour moi?
- Développer des mécanismes de coping actif
- Expérimentation d'un RDV permettant de développer une stratégie de coping actif, à l'aide d'une liste de questions.
- Débriefing en plénière, apports sur les critères clés de succès

Clôture

- Météo de midi : Mon état d'esprit après l'atelier d'aujourd'hui., ce que j'aimerais expérimenter

Communiquer avec assertivité, dans un état d'esprit constructif

- Débriefing de l'autodiagnostic de l'assertivité (complété en amont, en préparation du VT)
- Apport sur les conditions clés d'un échange constructif : posture Okness, langage direct et respectueux de soi/de l'autre
- Rappels sur les notions vus en VT1 sur les préceptes de la communication non violente, et présentation de la méthode OSBD
- Visualisation d'une vidéo : « l'intelligence émotionnelle »

- Expérimentation de la méthode OSBD, entraînement en binôme : dans une situation difficile actuelle, que dire à mon interlocuteur?

Préserver une posture assertive en toute situation

- Echange autour de situations difficiles : les personnalités difficiles à appréhender pour soi
- Présentation d'un modèle : le quadrant d'Ofman, ou comment identifier que mes allergies relationnelles peuvent être des belles occasions de complémentarité?
- Apports et question/réponse : ce que je rejette de l'autre parle de mes parts d'ombre, et de certains de mes manques (apports de C. Jung)
- Individuellement, chacun fait son quadrant, puis en binôme, partage des éléments clés
- Débriefing autour de la capacité d'auto-empathie et d'empathie vis à vis du mode de fonctionnement de l'autre
- Pour aller plus loin, échange et entraînement autour de cas vécus choisis et par les participants : par exemple, savoir dire non de manière constructive, gérer une objection, lever un frein au changement

Clôture

- Fenêtre de la coopération : Ce que j'ai découvert de moi, ce que j'ai découvert des autres, et qui est apprenant pour coopérer

EVALUATIONS

Feedback

Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).