

GERER LES COMPORTEMENTS DIFFICILES ET SES REACTIONS EMOTIONNELLES 2J

INTERVENANTE

Sylvie GERBAULT Consultante RH et Formatrice depuis plus de 30 ans dans les domaines de la communication, du management, en libéral depuis les années 90, formée aux outils systémiques de communication (PNL, AT)

BUT

Les émotions (étymologiquement du latin *motio* « action de mouvoir, mouvement ») sont une clé du développement de l'efficacité personnelle et des relations fructueuses avec les autres. Elles constituent un levier puissant de traitement des situations tendues et de pilotage des changements.

APERCU

Ce qui gêne la performance, au-delà des capacités, est souvent la manière que chacun a de réagir aux situations : les peurs non dévoilées, les frustrations ravalées, les colères intériorisées... vont aboutir à des actes manqués, des retards, des erreurs, des replis, des dévalorisations, des bruits de couloirs... et peuvent à terme bloquer l'évolution d'un collaborateur, générer une mauvaise ambiance, faire naître un leader négatif, ou faire partir un collaborateur talentueux. Comment désamorcer ces réactions émotionnelles de manière efficace en étant à l'aise avec ses propres émotions et celles de son interlocuteur ?

PUBLIC VISE

Dirigeants, Responsables hiérarchiques, Responsables fonctionnels

OBJECTIFS de la FORMATION

1. Comprendre la dimension émotionnelle du management
2. Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs
3. Savoir aborder de manière efficace le collaborateur afin de désamorcer la tension
4. Développer une connaissance et une maîtrise de soi quel que soit l'émotionnel de son interlocuteur

PROGRAMME

1ère journée :

- Matin : **Les liens entre la pensée, les émotions et le comportement**
 - _ Diagnostic de ses propres sources de réactions émotionnelles
 - _ Se comprendre soi-même afin de comprendre l'autre : les peurs et les pensées associées
- Après-midi : **Mes mécanismes de défense**
 - _ Exercices en 3 groupes pour identifier : fuite, attaque, immobilisme.
 - _ Le fonctionnement du cerveau

2ème Journée :

- Matin : **Ne plus être victime de mes émotions ou de celles des autres**
 - Mes sentiments et émotions au travail
 - Mon corps et les réservoirs à émotions bloquées
 - Reconnaître les signes de stress et savoir se détendre rapidement
 - Après-midi : **Savoir accueillir ses émotions**
 - _ Identifier ses déclencheurs à émotions
 - _ Connaître les fonctions positives des émotions
- La posture de conscience**
Savoir trouver un havre de paix, savoir le reproduire

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Grille d'analyse permettant de mettre à jour des programmes inconscients et de modifier son savoir être.
- De nombreux exercices pratiques permettent d'expérimenter les outils proposés et de se les approprier.
- L'échange entre participants de situations vécues et leur analyse et traitement en session permet à chacun de repartir avec des applications adaptées.

DUREE : 2 jours-14 heures

Pas de **prérequis**

Les plus de ce stage

- Un recul permettant des prises de conscience facilitant le changement personnel
- Avoir des repères simples et efficaces pour appréhender l'émotion de son interlocuteur
- Un décodage clair des réactions émotionnelles

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage
Evaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.

