



LEADERSHIP DES EMOTIONS

FORMATRICE : Sylviane RETUERTA, Coach d'Affaires Internationale, Formatrice, Conférencière (Québec-France). Après une expérience de plus de vingt années dans le domaine du marketing et du management sur différents continents, Sylviane est avant tout une personne orientée résultat. C'est dans la pratique et sur le terrain (en tant que dirigeante) qu'elle a développé son savoir-faire entrepreneurial et sa connaissance du monde des affaires et du management.

OBJECTIFS :

Identifier les processus émotionnels pour mieux moduler ses émotions et celles de ses collaborateurs
Expérimenter une boîte à outil pratique pour gérer son stress et développer des stratégies qui augmenteront sa qualité de vie au travail
Différencier confiance en soi – estime de soi – affirmation de soi pour être un.e dirigeant.e plus performant.e

PROGRAMME

1^{ère} 1/2 JOURNÉE :

Les deux cerveaux : celui qui pense, celui qui ressent
Je ressens soudainement un cocktail d'émotions : pourquoi ? Que se passe-t-il ?
Conscience de soi, éléments déclencheurs

2^{ème} 1/2 JOURNÉE :

Le message des émotions
Que faire de ce message ? comment y répondre efficacement ?
Quel impact sur mes facultés cognitives ?
Créer ma bouée de sauvetage émotionnel en cas de crise : stratégies de sortie

3^{ème} 1/2 JOURNÉE :

Comment faire redescendre la température du thermomètre émotionnel ? comment utiliser l'énergie de mes émotions pour booster ma performance ? Comment parfaire mes relations ?

4^{ème} 1/2 JOURNÉE

Estime de soi et confiance en soi : les piliers d'une bonne santé émotionnelle. Comment remplir mon ballon de l'estime de Soi, grimper l'échelle de la confiance et la maintenir ? Comment capitaliser sur mes forces, talents et ressources

5^{ème} 1/2 JOURNÉE :

Créer ma bouée de sauvetage émotionnel en cas de crise : stratégies de sortie de crise

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Formation expérientielle, approche pédagogique bienveillante et scientifique, atelier innovant et progressif sur la gestion des émotions : au moins 70% de pratique avec des jeux de rôles, exercices d'introspection, échanges, travaux seuls, en binôme et en groupe.

Nombreux exercices pratiques facilement reproductibles dans la vie de tous les jours, que ce soit en famille, dans toute relation interpersonnelle ou dans l'environnement de travail.

- Visionnement de vidéos,
- Travail d'introspection (résistances, drivers, croyances limitatives, estime de soi..)
- Travail autour de la respiration
- Répétition collective de rituels,
- Restaurer son énergie
- Travail d'échange / miroir en binômes
- Réveils pédagogiques

Support numérique, soutien visuel power point,

PUBLIC : Dirigeants et cadres dirigeants, collaborateurs



PRE REQUIS : Aucun si ce n'est le goût de travailler sur soi, d'apprendre à se connaître et l'envie de mettre son Savoir Être au service de son Savoir Faire Managérial.

DUREE : 2.5 jours – 18 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 02/02/2024 par la responsable pédagogique