



Neuro Active

Mieux gérer les émotions et gagner en leadership

La formation « Mieux gérer ses émotions et gagner en leadership » vous permettra de définir les notions d'émotions dites "confortables" et "inconfortables" en situation de management, de diagnostiquer des solutions personnalisées, de manager positivement au quotidien, de gagner en leadership et de faire grandir ses équipes. Le programme est donné à titre indicatif et sera adapté à vos besoins et votre niveau après audit. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande spécifique.

Pré-requis

Aucun.

Public concerné

Tout poste avec responsabilités managériales.

Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction du niveau de base de l'apprenant et des objectifs d'utilisation formulés. Les tarifs sont disponibles sur devis.

Contenu de la formation

Quelles sont les émotions communément ressenties en situation de management et comment « faire avec » ?

Définition des symptômes psychologiques

Définition des symptômes physiologiques

Identifier les facteurs de stress (peur, colère, tristesse...)

Repérer les signaux d'alarme

Cerner ses comportements en situation de stress

Différencier le « bon » du « mauvais » stress

Poser un cadre serein, même en cas d'imprévu

Distinguer les tâches urgentes et importantes dans son quotidien et celui de ses équipes

Poser calmement des objectifs

Planifier, organiser et agir

Comment agir face à l'imprévu ?

Des solutions personnalisées

Identifier ses compétences

Identifier ses valeurs

Identifier ses qualités

Comment s'octroyer et aussi donner, demander et recevoir des signes de reconnaissance ?

Diagnostiquer des solutions personnalisées

Comment communiquer de manière constructive et positive au quotidien

Définir ses modes de communication en situations d'inconfort (parole « sans filtre », mise en retrait, identification à ses émotions) :

La passivité

L'agressivité

La manipulation

Développer son « assertivité »

S'affirmer tranquillement

Défendre ses droits en respectant ceux des autres

Engager des relations sur le mode de la collaboration

Être vrai sans naïveté ni méfiance excessive

La relaxation pour prendre du recul

Exercices de respiration

Exercices de relaxation

L'éclairage des « Accords Toltèques » en management

Avoir parole impeccable

Ne pas faire des critiques ou insatisfactions des autres une affaire personnelle

Ne pas faire de suppositions mais aller toujours vérifier, communiquer

Faire toujours de son mieux

Être sceptique (car chacun détient sa propre vision du monde) mais apprendre toujours à mieux écouter

Responsabiliser et déléguer

Organiser la délégation comme un levier de performance

Mener le processus de délégation avec efficacité

Motiver et responsabiliser les collaborateurs dans la délégation

Acquérir les outils et la posture de manager coach pour faire de la délégation un levier d'apprentissage

