



Ma 43 – LA BOÎTE À OUTILS POUR UN MANAGEMENT SEREIN ET EFFICACE

PUBLIC

Tout encadrant de proximité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Savoir gérer ses émotions pour mettre en place des comportements motivants
- ✓ Savoir faire des choix pour être efficace
- ✓ Combiner comportements et organisation pour faire face aux « coups durs »
- ✓ Construire son plan d'actions personnel

PROGRAMME

Jour 1 : Gérer ses émotions pour générer des comportements efficaces

Accueil, présentation et recueil des attentes des participants

Définition de l'intelligence émotionnelle

- Auto évaluation des compétences émotionnelles

Les différentes émotions et leur fonctionnement

- Emotions primaires
- Emotions secondaires
- Emotions sociales
- Schéma d'une émotion

Développer sa conscience émotionnelle

- Diagnostic des émotions
- Les pièges émotionnels et les réactions face à la peur
- Exploration des comportements rigides et défensifs

Les émotions et le stress

- Neutraliser le trac
- Prendre du recul par rapport au négatif
- Se remettre en confiance

Gérer ses émotions difficiles avec les autres

- Désamorcer son agressivité et mettre en place une attitude positive
- Prendre de la distance dans une relation conflictuelle
- Donner des signes de reconnaissance à soi-même et aux autres
- Reconnaître les signes de reconnaissance à son égard

Jour 2 : Combiner organisation et comportements pour faire face aux « coups durs »

Cette journée est organisée à partir des situations réelles des participants

Gérer son temps

- Lois pour gérer son temps et se recentrer sur l'essentiel
- Prévoir ses activités et planifier ses objectifs
- Lutter contre les interruptions et les différés
- Etre efficace (efficace au bon moment)

Décider et agir

- Lever les freins à l'action
- Gérer les peurs et prendre des risques
- Résoudre les problèmes
- Etre enthousiaste pour rendre enthousiaste

Responsabiliser

- Etre responsable et prendre l'initiative
- Responsabiliser
- Faire confiance
- Dédramatiser les enjeux

Conclusion – plan d'action pour le futur – évaluation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méta-plan
- Auto-évaluations,
- Mises en situation,
- Plan individuel d'actions
- Apports théoriques (1/3) et exercices-training (2/3)

DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 maxi

CONTACT

01 34 61 21 15 - contact@pluriconseils.fr