

Programme détaillé de formation

Adapter sa posture managériale notamment en période de crise grâce la compréhension de son propre fonctionnement émotionnel

Objectif général de la formation

Améliorer la compréhension de son propre fonctionnement émotionnel en tant que manager et développer des compétences pour s'adapter efficacement en temps de crise

Objectifs opérationnels

- Mieux comprendre ses émotions personnelles et identifier celles qui peuvent influencer sa gestion en tant que manager, en particulier en période de crise
- Analyser l'influence des émotions sur la prise de décision et apprendre à prendre des décisions plus rationnelles, même sous pression émotionnelle
- Adapter sa communication pour mieux répondre aux besoins émotionnels de son équipe en période de crise, favorisant ainsi la cohésion et la motivation
- Mettre en place des stratégies de gestion du stress pour maintenir son efficacité et son bien-être en période de crise

Public concerné

Managers, dirigeants, cadres-dirigeants d'entreprise

Prérequis

Occuper un poste de manager, dirigeant ou cadre-dirigeant depuis plus de 2 ans

Contenus

1- Comprendre les fondements de l'intelligence émotionnelle

Les bases de l'intelligence émotionnelle

- Les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Comprendre les émotions en milieu professionnel
- Exercices pratiques : Identifier et exprimer ses émotions

L'Intelligence émotionnelle en leadership

- L'impact de l'intelligence émotionnelle sur le leadership
- Exercices et discussions : développer l'empathie et la communication émotionnelle

Gestion émotionnelle en milieu professionnel

- Techniques de gestion du stress et de la régulation émotionnelle
- Exercices pratiques : gérer le stress en situation professionnelle

La Communication émotionnelle en gestion d'équipe

- L'importance de la communication émotionnelle pour les managers
- Pratiques de communication empathique
- Jeux de rôle et mises en situation

2- Application pratique en situation de crise

Les émotions en temps de crise

- Comprendre les réactions émotionnelles en situation de crise
- Exercices pratiques : Gérer les émotions en situation de crise

Leadership en temps de crise

- Stratégies de leadership efficaces en période de crise
- Études de cas et discussions

Prise de décision sous pression émotionnelle

- Les défis de la prise de décision en situation de crise
- Exercices de simulation : prise de décisions sous pression émotionnelle

Communication et gestion d'équipe en temps de crise

- Adapter sa communication aux besoins émotionnels de l'équipe
- Exercices de communication en situation de crise

3- Application personnalisée et plan d'action

Auto-évaluation et plan d'amélioration

- Evaluation de ses propres compétences en intelligence émotionnelle
- Sessions de coaching individuel pour chaque participant, basées sur leurs besoins spécifiques en matière d'intelligence émotionnelle
- Création de plans d'amélioration personnalisés

Qualité du formateur

Claire STRIDE – certifiée en approche neurocognitive et comportementale

Déroulé de la formation

À adapter en fonction du nombre de jours choisis par le client

Moyens pédagogiques

Auto-évaluations, analyses de vidéos, jeux de rôles et mises en situation

Diaporama

Modalités d'évaluation

Réalisation d'un QCM d'évaluation formative

Questionnaire de satisfaction

Délai d'accès

Un échange avec le commanditaire permet d'identifier le besoin de formation et de définir le calendrier ainsi que les conditions de mise en œuvre.

Une proposition de programme détaillé de formation est envoyée au commanditaire.

Une convention est signée entre Claire STRIDE et le commanditaire pour permettre la mise en œuvre de l'action de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Une étude pourra être faite pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

Durée

De 2 à 5 jours – à définir en fonction du besoin

Modalités d'organisation

Formation inter-entreprise ou intra-entreprise

Horaires : 7 h / jour

Tarif

À négocier

Personne à contacter

Claire STRIDE : formation.clairestride@gmail.com