L’intelligence émotionnelle au service du manager

Le rôle le plus difficile du manager n’est pas celui de gestionnaire, mais celui de leader des différentes dynamiques de groupes et d’équipes au sein de l’institution ou de l’organisation , et ce rôle de leader met à l’épreuve l’intelligence émotionnelle des uns et des autres . Longtemps décriée, niée, clivée, aujourd’hui surestimée, l’émotion est l’une des composantes de l’humain, en interaction permanente avec la pensée et l’action.

Poser les actes de management du quotidien implique d’être présent à la personne que l’on est, dans son entièreté. Nos émotions sont intimement connectées à nos besoins, nos valeurs, nos présupposés et nos attentes. C’est cette présence à nous qui nous permet l’ouverture à l’autre, à ses ressentis, ses besoins et ses valeurs. Déjà Aristote évoquait le lien entre émotions, valeurs, croyances et argumentation. Aujourd’hui, les neurosciences ont mis clairement en évidence l’interaction entre ces différentes composantes. Quelques dizaines d’années auparavant, Grégory Bateson dépliait cette trilogie en évoquant le 3 niveaux d’organisation des relations humaines.

Prendre en compte la réalité et le sens de l’émotion permet de lui donner sa juste place.

Prochaine session

EMO124 - Tarif particulier/non-marchand:: 340 €, Tarif entreprise:: 510 €
• 27/05/2024
• 28/05/2024

Objectifs

• Apprendre à accueillir, reconnaître et identifier ses émotions
• En découvrir le sens
• Relier émotion et réflexion pour agir, décider en cohérence
• Reconnaître les émotions d'autrui et les prendre en compte dans la communication(en relation duelle ou de groupe)
• Prendre du recul face à certaines situations complexes et difficiles
• Accroître son efficience (gagner du temps et de l'énergie,) de directeur, coordinateur ; résister à la pression de l'environnement, faire face aux tensions en prenant en compte la réalité émotionnelle : la sienne et celle de l'autre.

Contenu

• Définitions de l'intelligence émotionnelle et de ses composants
• En quoi est-ce important de développer son intelligence émotionnelle en tant que manager (directeur, coordinateur, responsable, ..)
• Les dimensions sensorielles, cognitives et comportementales de l'émotion
• Les étapes du processus de l'émotion: la perception, la physiologie, les facteurs déclencheurs, l'identification de l'émotion, les besoins et les valeurs y associés. Les présupposés sous-jacents qui empêchent d'accéder au ressenti ou à la mise en œuvre des comportements souhaités
• Les mots pour le dire : communiquer de façon adéquate pour être audible par l'autre
• Le contexte approprié pour dire les besoins, les demandes les exigences
• Les émotions chez l'interlocuteur: les reconnaître et les intégrer dans la communication, la gestion de conflit soit en entretien individuel, soit en équipe

Méthodologie

Alternance d'exposés théoriques , d'exercices individuels et de groupe, d'échanges entre les participants et avec la formatrice. Analyses de situations dans le contexte professionnel, introspection, jeux de rôle, prises

de recul composeront les différents moments de ces journées.

Public & Prérequis

Public: Managers, responsables d'équipes, chefs de projets

Prérequis: aucun