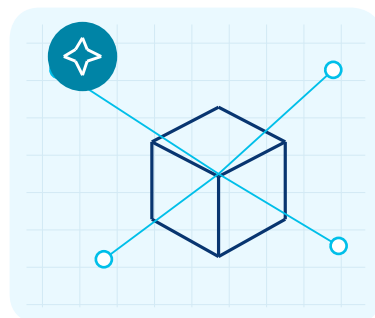


MANAGEMENT

MGT-038

Intelligence émotionnelle et posture managériale

Mieux comprendre et réguler ses émotions et celles de son équipe pour manager avec justesse : écoute, gestion des tensions, décisions sous pression, sans psychologie de comptoir.



DURÉE

14 heures



FORMAT

Visio



TARIF

Sur devis



FINANCEMENT

Étude OPCO



NIVEAU

Selon prérequis



Validation et reconnaissance

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation. Cette formation ne prépare pas à une certification enregistrée au RNCP ou au répertoire spécifique.



Une formation adaptée à vos besoins

Questionnaire avant la session : fonction, taille de l'équipe ou de l'entreprise, situations rencontrées, attentes. Les cas pratiques sont construits à partir de ces éléments.



Délai d'accès

Sous 15 jours selon les disponibilités, après analyse du besoin.



Accessibilité

Les besoins d'aménagement sont étudiés avant la session avec notre référent handicap.



Ce que vous saurez faire à l'issue de la formation



Objectif 01

Identifier ses propres émotions, leurs déclencheurs et leurs effets sur ses comportements de manager.



Objectif 02

Appliquer une technique de régulation dans une situation tendue.



Objectif 03

Pratiquer l'écoute active et la reformulation pour faire baisser la tension.



Objectif 04

Analyser une situation d'équipe en distinguant faits, émotions et besoins.



Objectif 05

Préparer et conduire un échange délicat en restant juste et ferme.



Public visé et prérequis



Pour qui

Managers de proximité et cadres. Dirigeants de PME. Chefs de projet et responsables d'équipe.



Prérequis

Encadrer une équipe ou un projet.



Déroulement de la formation

Dates, horaires, lieu ou accès à distance sont confirmés dans la convocation. Le livret d'accueil, le règlement et les contacts utiles sont transmis avant la session.

Programme détaillé

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

14 heures · 16 séquences · programme adapté après positionnement

1 Émotions et management - Émotions
fonctions et signaux

2 Émotions et management - Intelligence émotionnelle
notions, apports et limites

3 Émotions et management - Ses propres déclencheurs

4 Émotions et management - Effets sur les décisions et la relation

5 Se réguler et écouter - Techniques de régulation
respiration, recul, reformulation intérieure

6 Se réguler et écouter - Écoute active
silence, questions, reformulation

7 Se réguler et écouter - Accueillir une émotion sans la juger

8 Se réguler et écouter - Différer une réponse



9

Tensions d'équipe - Faits, émotions, besoins, demandes



10

Tensions d'équipe - Tensions et conflits naissants



11

Tensions d'équipe - Médiation simple par le manager



12

Tensions d'équipe - Quand orienter vers d'autres ressources



13

Échanges délicats et décisions - Préparer un entretien délicat



14

Échanges délicats et décisions - Annoncer une mauvaise nouvelle



15

Échanges délicats et décisions - Décider sous pression



16

Échanges délicats et décisions - Prendre soin de soi en tant que manager

✓ Méthodes pédagogiques et évaluation

Méthodes pédagogiques

Apports courts illustrés d'exemples de PME. Études de cas et mises en situation. Échanges de pratiques entre participants. Outils et trames remis à chaque participant. Jeux de rôle observés.

✓ Évaluation des acquis

Pendant : analyses partagées, jeux de rôle observés. En fin de formation : entretien observé et quiz. Questionnaire de satisfaction à chaud.

Moyens et supports pédagogiques

Salle ou classe virtuelle, support projeté. En classe virtuelle : connexion stable, webcam et micro.

Financement

Financement possible par l'entreprise ou son OPCO selon les règles applicables et après accord écrit. Aucune prise en charge n'est garantie avant cet accord.

NOVA ACADEMY - société par actions simplifiée (SAS) - SIRET 993 541 879 00017. Déclaration d'activité n° 76 34 14584 34. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Certification CERT_S0626_0811 délivrée par CEVA Solution, pour les actions de formation. Contact : formation@capsulecom-nova.fr.