

PUISSANCE ET POTENTIEL – PP4

Manager en Puissance



Public

Managers opérationnels, Managers de proximité, Responsables de service, Chefs de projet, Membres d'équipes, Collaborateurs...

Objectifs

- > Identifier et gérer ses émotions ou savoir être relié à soi-même
- > Intégrer son ressenti comme source de motivation et de réalisation
- > Développer son intelligence relationnelle

Contenu

Réalisation

Durée

4 jours, soit 28 heures

Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

Prérequis

Avoir suivi le niveau 3 du cycle PUISSANCE & POTENTIEL

Animation

Michel LORA,
Formateur-concepteur senior

Dates & Lieux 2020-2021

En Présentiel

01-04 septembre 2020-Villersexel

11-14 mai 2021-Villersexel

24-27 août 2021-Villersexel

Coût 2020-2021

2 330 € HT/personne

2 796 € TTC/personne

Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage
- Attestation de Formation validant l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

Identifier et gérer ses émotions ou savoir être relié à soi-même

- > Identifier le rôle et les fonctions des émotions
- > Identifier ses schémas émotionnels récurrents : autodiagnostic
- > Repérer ses croyances limitantes concernant les émotions dites « négatives »
- > Se confronter avec son « ombre » : accueillir ses émotions « non apprivoisées »
- > Savoir reconnaître et accepter les manifestations physiques de ses émotions
- > Développer sa conscience émotionnelle : le phénomène de la résonance émotionnelle
- > Savoir distinguer les émotions non adaptées à une situation ou au contexte
- > Utiliser l'échelle émotionnelle : passer de l'échec au succès

Intégrer son « ressenti » comme source de motivation et réalisation

- > Passer de la réaction émotionnelle à l'action juste : pratiquer l'espace-réponse
- > Savoir utiliser l'outil de la responsabilité émotionnelle en situation
- > Expérimenter l'impact du mode « ressenti » sur ses décisions d'action
- > Utiliser le processus de recentrage émotionnel en situation
- > Distinguer ses besoins de ses demandes sabotées ou posées
- > Faire le lien entre son système de croyances et ses émotions non apprivoisées
- > Passer du conflit à la confrontation positive : communiquer sans violence
- > S'ouvrir à la créativité relationnelle : communiquer à partir de la position « Témoin »
- > S'entraîner au « calme mental » : ancrage, centration et respiration

Développer son intelligence relationnelle

- > Connaître les besoins relationnels fondamentaux des individus et savoir y répondre
- > Faire la différence entre communication et relation
- > Être en relation : altérité, cadre de référence et iceberg de la conscience
- > Pratiquer la responsabilité relationnelle : la gestion des 3 pôles de la relation
- > Trouver la « bonne distance » ou comment créer de « bons liens »
- > Ecouter autrement : la pratique de l'écoute « empathique »
- > Être présent à l'autre : intuition, attention, intention
- > Développer l'approche intuitive des situations : passer du ressenti au « senti »
- > Intégrer le langage du corps ou comment comprendre l'autre derrière les mots
- > Croître en relation : la loi de l'attraction dans les relations
- > Développer la relation confiante : expérimenter la « pleine conscience »

Inscription Pôle emploi: 10% de remise

2 097,00 € HT (2 516,40 € TTC)

Best
Nouveau
Cycle
Stage
Micro
One to One
INTRA
Blended-Learning