

PUISSANCE ET POTENTIEL – PP4

Manager en Puissance



Public

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

Objectifs

- › Ressentir, reconnaître et accepter ses émotions
- › 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 2021-2022

En Présentiel

24-27 août 2021-Villersexel

14-17 juin 2022-Villersexel
23-26 août 2022-Villersexel

Coût 2021-2022

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

Ressentir, reconnaître et accepter ses émotions

- › 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 »
- › Reconnaître et accepter les manifestations physiques de ses émotions
- › Développer sa conscience émotionnelle : le phénomène de la résonance émotionnelle
- › 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, concentration 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/personne (2 516,40 € TTC)