

COMPRENDRE LES MECANISMES EMOTIONNELS

- Les différents ressentis affectifs
- Les mécanismes physiologiques et psychologiques
- Les principales émotions et leur fonctionnement
- L'impact des émotions sur la performance individuelle et collective

RENFORCER LA MAITRISE DE SOI EN SITUATION STRESSANTE

- Les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle
- Autodiagnostic de son profil de compétences émotionnelles
- Le développement de sa conscience émotionnelle
- La gestion de ses propres émotions dans l'immédiat et dans la durée

IDENTIFIER LES JEUX RELATIONNELS

- L'écoute du langage non verbal et l'interprétation des émotions des autres
- Les différentes positions relationnelles
- Les jeux psychologiques

GERER LES SITUATIONS EMOTIONNELLES DELICATES

- Gérer la colère et l'agressivité d'un collaborateur ou collègue
- Gérer les relations de pouvoir et de domination
- Gérer les situations de contradiction et d'opposition
- Les fondamentaux de la communication non violente

AGIR DE MANIERE CONSTRUCTIVE SUR LES EMOTIONS DE L'EQUIPE

- Animer une réunion en y intégrant ses ressentis et ceux de ses collègues
- Donner une dynamique positive aux entretiens managériaux
- Transformer les situations tendues et conflictuelles, en avancées pour tous