CONSULTEAM
conseil et service aux entreprises

INTELLIGENCE COLLECTIVE

D20

Objectifs

- Prendre conscience de l'impact de l'intelligence émotionnelle dans son rôle de dirigeant
- Identifier, comprendre et accepter ses émotions
- Prendre conscience de ses besoins et valeurs, et gagner en confiance en soi
- Mieux gérer son stress dans ses missions de dirigeant
- Utiliser ses émotions pour être plus efficace

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Pré Requis

Pas de prérequis

Parcours pédagogique

JOUR 1 : **DIRIGER AVEC AUTHENTICITE**

J1 Matin Découvrir l'intelligence émotionnelle

- Processus et rôle des émotions
- L'intelligence émotionnelle, modèle de Goleman
- Critères de performance individuelle et pour le Jeune Dirigeant
- Evaluation individuelle
- Assertivité et responsabilité
- Mieux se connaître en identifiant ses préférences comportementales Réfléchir
- Auto-diagnostic de son profil DISC
- Identifier ses valeurs personnelles, principaux facteurs de motivation
- Savoir poser des limites Expérimenter ı Oser dire non

J1 APRES MIDI Analyser pour accepter ses propres émotions

- Reconnaître ses émotions et leurs manifestations physiologiques; Identifier les causes, les besoins, et comprendre leur impact sur le comportement Réfléchir ı Carte mentale des émotions individuelles
- Enrichir son vocabulaire émotionnel Expérimenter ı Roue des émotions
- Se créer une émotion positive Expérimenter ı Positiver une émotion négative Gérer ses émotions pour assurer sa performance
- Les 7 niveaux de stress
- S'évaluer ı Auto-diagnostic de ses niveaux de stress
- Prévenir ses peurs et trouver ses ressources pour maîtriser ses émotions Réfléchir ı Jeu de cartes des émotions
- Améliorer sa prise de décision Expérimenter ı Mise en situation, cas pratique

JOUR 2 : **MANAGER AVEC LE COEUR**

J2 MATIN Dépasser ses limites

- Identifier ses limites, peurs et croyances Réfléchir ı Réflexion autour de syntaxes clés
- Trouver des ressources pour les dépasser Réfléchir ı Techniques de PNL
- Accroître sa motivation
- Développer ı Préparation du cahier d'exercices quotidien
- Développer son empathie
- Pratiquer une écoute active Expérimenter ı Mise en situation de questionnement-écoute-validation
- Rester objectif Expérimenter ı Exercice Faits-Opinions-Sentiments
- Observer son interlocuteur, le non verbal

J2 APRES MIDI Communiquer avec assertivité

CONSUL TEAM - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 93830410283

CONSUL TEAM
2 Rue de la Seyne - Centre d Affaires OPTIMUM - 83140 SIX FOURS LES PLAGES
Tél. : 0494622484 - Site internet : www.consul-team.fr - e-mail : contact@consul-team.fr
SARL au capital de 2250 - N° TVA Intra. : FR11519631360 - Code NAF : 8559A

- Formuler une critique constructive
- Expérimenter I Mise en situation de feedback avec la méthode DESC
- Adapter son message au profil de son interlocuteur
- Expérimenter I Mise en situation selon les styles de comportement observables
- Techniques de communication positive et non violente Expérimenter I Exercices de reformulation
- Influencer
- La stratégie des alliés Engager ses collaborateurs
- Dynamiser le travail en équipe
- Mise en situation selon les positions de perception
- Désamorcer les conflits

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices ludiques, cas pratiques
- Ateliers de mises en situation concrètes
- Travail de réflexion personnelle
- Conclusion de la session par un plan d'action

Méthodes et modalités d'évaluation

Attestation d'assiduité et de réussite

Contactez-nous !

Sandra ARNIAUD
Directrice
Tél. : 0623428204
Mail : s.bellec@consul-team.fr