

Formation Manager avec son intelligence émotionnelle et avec résilience - MANCOM40C

 2 jours

Présentiel

Public concerné

Tout manager hiérarchique ou transversal.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

Objectifs

- › Repérer et analyser les effets du fonctionnement émotionnel dans le cadre professionnel
- › Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace
- › Nourrir sa résilience pour mieux mobiliser ses compétences émotionnelles
- › Gérer ses relations interpersonnelles et les situations conflictuelles
- › Appliquer l'intelligence émotionnelle au travail

Contenu

- › Les compétences émotionnelles
 - Les émotions de base / universelles...
 - Les compétences de l'intelligence émotionnelle : identifier ses émotions, les exprimer, les comprendre
- › Accueillir, identifier, gérer nos émotions pour être plus efficace
 - N'oubliez pas votre brosse à dent ! (Principe d'hygiène émotionnelle)
 - Gérer nos pensées, interprétations et croyances : injonctions paradoxales et dissonances cognitives
- › Nourrir sa résilience pour mieux mobiliser ses compétences émotionnelles
 - La résilience c'est quoi ?
 - La résilience pour quoi ? (accompagner le changement / leviers opérationnels...)
 - La résilience pour qui ? (déterminisme génétique ?...)
 - La résilience comment ? (Abandonner ses habitudes / danser avec l'incertitude...)
 - Les neurosciences au service de la résilience (neurogenèse...)
- › Actionner les 3 parties de notre conscience psychologique pour mieux gérer nos relations interpersonnelles
 - En situation communicationnelle
 - Lors de relations conflictuelles
- › Les applications de l'intelligence émotionnelle
 - Performance / Satisfaction au travail / Santé et qualité des relations sociales



Méthodes pédagogiques

- › Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes, et, centrée sur les échanges
- › Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, jeux de rôle et de tests appropriés
- › Amener les participants à comprendre au travers des tests et des simulations leurs propres axes de travail
- › Utilisation d'extraits de vidéos courtes
- › Remise d'un support de formation



Intervenants

- › Consultante en RH/Management et Développement personnel, Coach certifiée



Évaluation des acquis

quiz

Tarif Inter 480€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 24 au 25 septembre 2026

93%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand