

02

LEADERSHIP EMOTIONNEL

Faire de ses émotions
une opportunité

OBJECTIFS

- Agir en conscience face aux tensions
- Adapter sa posture en toutes situations
- Gérer son équilibre individuel et le climat collectif

Les émotions: utilités et incidences

- Les mécanismes physiologiques des émotions
- Les stades d'alerte du stress
- L'incidence de la pression
- Assumer ses émotions en entreprise...le début d'une responsabilité

Où en est-on avec les émotions?

- Situer son profil émotionnel – Prof. R. Davidson
- Identifier ses déclencheurs et les leviers de ressources personnels
- Se connaître sans se juger: l'acceptation de soi
- Distinguer exemplarité et perfection
- Distinguer contrôler et piloter

Développer sa clairvoyance au service du collectif

- Conscience de soi et conscience de l'autre: savoir lire l'invisible
- Piloter par les ressentis

Logiques émotionnelles et incidences relationnelles

- Les logiques circulaires d'amplification – D. Goleman
- Les solutions relationnelles

Expérimentation de quelques techniques de pilotage émotionnel:
Mindfulness, cohérence cardiaque, méditation...

02

MODALITES

PUBLIC - Ce module s'adresse à **tous publics**

Groupe de **6 personnes maximum**

PREREQUIS – N/A

MODE PEDAGOGIQUE –

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des cas pratiques réels et des sessions ludiques.

Des feedbacks et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

DUREE – **3 jours** en groupe en présentiel. Idéalement ces journées sont non consécutives, afin de laisser des temps de pratique entre chaque session. Un retour d'expérience est réalisé en jour 2.

LANGUES – cette formation est disponible en **français** et en **anglais**

TARIF INTER-ENTREPRISES – 1 850€ H.T. par personne. Stage disponible en intra-entreprise sur devis.

