



Management de la performance collective

L'intelligence émotionnelle : une clé pour performer

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | MGORG-EMOT | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Management des équipes et des personnes › Management de la performance collective

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les compétences-clés de l'intelligence émotionnelle
- Analyser les mécanismes émotionnels et leurs impacts sur les performances individuelles et celles de l'équipe
- Evaluer les contraintes émotionnelles sous pression et leur influence sur le travail
- Appliquer des techniques collectives de stabilisation et de régulation pour gérer les situations émotionnelles chargées
- Développer la maîtrise émotionnelle par l'inhibition et la distance, la rationalisation et la formalisation
- Développer les qualités d'accueil et d'écoute empathique pour cultiver la maîtrise relationnelle
- Communiquer en améliorant la qualité relationnelle avec vos collaborateurs dans les situations managériales délicates telles que le refus, le recadrage, l'évaluation...
- Identifier vos propres émotions et celles de vos collaborateurs pour mieux comprendre et reconnaître les besoins sous-jacents
- Développer l'expression des émotions pour une meilleure communication et une meilleure compréhension mutuelle
- Utiliser les émotions à bon escient pour vous et pour le collectif, afin de fédérer votre équipe et gérer les émotions collectives.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

** nous consulter pour la faisabilité en distanciel*

*** ratio variable selon le cours suivi*

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Managers, responsables d'équipe souhaitant gérer efficacement les situations à fort enjeu émotionnel. Managers en contextes difficiles, risqués, à fortes contraintes.

Cette formation :

- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômés et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Des clés pour les émotions

- Les logiques émotionnelles
 - Des émotions et des réactions
 - Les émotions reflètes
 - Neurosciences : le cerveau reptilien et la vie moderne : travailler avec son crocodile
- La place et l'utilité des émotions dans nos organisations
 - Identifier les compétences-clés de l'intelligence émotionnelle
 - Les mécanismes émotionnels et leurs impacts sur les performances individuelles et celles de l'équipe

Contextes émotionnels

- Life under pressure

- La contrainte temporelle
- Les relations conflictuelles
- Les process de prise en charge et d'action immédiate
- Le rythme de travail et la fatigue
- Les atteintes cognitives : décisionnelles, enjeux forts
- La perception du risque

Mieux gérer les émotions de ses collaborateurs

- Le rôle du manager face à des situations émotionnellement chargées
- Des techniques collectives de stabilisation et de régulation
 - Etre constant, maintenir les efforts, maintenir les relations, maintenir l'action
- Développer la maîtrise émotionnelle
 - Inhibition et distance
 - Rationalisation et formalisation
- Développer la maîtrise relationnelle
 - Développer ses qualités d'accueil et d'écoute empathique
 - Améliorer la qualité relationnelle avec ses collaborateurs dans les situations managériales délicates : refus, recadrage, évaluation...

Manager avec l'intelligence émotionnelle

- L'atout affectif : pourquoi on ne peut pas se passer des émotions ?
- Identifier ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Favoriser l'expression des émotions
- Comprendre les émotions et reconnaître les besoins sous-jacents
- Utiliser ses émotions à bon escient pour soi et pour le collectif

Fédérer son équipe et gérer les émotions collectives

- Considérer la contagion émotionnelle : gérer l'impact des émotions sur la performance de l'équipe
- 5 leviers pour augmenter les émotions positives
- 5 leviers pour diminuer les émotions négatives
- Accompagner l'équipe dans les changements avec l'intelligence émotionnelle

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Evaluation test Quotient Emotionnel*
- *Test d'auto-évaluation des processus émotionnels*
- *Mises en situation basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Atelier collectif : analyse de scénarii, mise en situation*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôle basés sur des cas professionnels*
- *Contextualiser une situation délicate avec débriefing collectif sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel

- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.