

Management

FORMATION : TRANSFORMER SES ÉMOTIONS EN TREMLIN

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%
Taux d'assiduité : 100%

 **Formez-vous selon vos disponibilités**
! Vous proposez **3 dates au choix** et votre formateur vous confirme la date souhaitée.

 **En présentiel dans votre entreprise**, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence**.

 **Niveau : Initiation, Avancé, Expert**

Référence : MGT-7627

Durée : 7 heures soit 1 jour

Tarif formation individuelle : 1040 € HT / Personne

Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs : Demandez un devis

Vous avez des questions sur cette formation ?

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
ou par email formation@expertisme.com

Votre parcours de formation :
>> Découvrez-le étape par étape



EXPERTISME
Transformation Digitale
Agence Full Service

Formations Digitales

VOTRE PARCOURS DE FORMATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

NOS THÉMATIQUES

- Bureautique
- Chercheurs d'emploi
- CMS & Technologies Web
- Conférences & Meet-Up sur mesure
- Cybersécurité
- Développement Mobile
- Dirigeants & Créateurs
- Directions Commerciales
- E-marketing
- Initiation au digital
- IT
- Management
- Management de projets
- Microsoft 365*
- PAO & Conception Graphique
- Phygital Trip
- Programmation Web
- Référencement SEO/SEA
- Réseaux sociaux
- RH & Recrutement
- RSE
- Social Ads
- Soft Skills
- Web Analytics

NOS CERTIFICATIONS

 **Qualopi**
processus certifié
#1 en formation continue
Brevet au titre de la certification d'action

Contexte de la formation Management : Transformer ses émotions en tremplin

Vous souhaitez améliorer votre management et vos émotions pour en faire un atout ?

Dans le monde professionnel d'aujourd'hui, le rôle des managers est plus complexe que jamais. Ils sont confrontés à un large éventail de responsabilités allant de la prise de décision stratégique à la gestion des

équipes, en passant par l'amélioration des performances et la résolution de problèmes au quotidien.

Face à ces défis, il est essentiel pour les managers de développer une intelligence émotionnelle solide afin de pouvoir gérer efficacement leurs propres émotions et celles de leur équipe.

La vie d'un manager est jalonnée de petits ou grands conflits. Ils l'atteignent. L'objectif de cette rencontre est de prendre conscience de ses propres moteurs et ce faisant, de prendre confiance.

Cette formation est conçue pour aider les managers à exploiter la puissance de leurs émotions plutôt que de les laisser les submerger.

Trop souvent, les émotions sont perçues comme des obstacles à une prise de décision rationnelle et à une gestion efficace. Pourtant, elles peuvent être un atout majeur dans la gestion des relations, la motivation des équipes et le développement d'un leadership authentique.

Vous souhaitez mieux vous connaître et vous comprendre pour prendre confiance en vous dans votre domaine ?

Le travail proposé permet une meilleure affirmation de soi, et donc un plus grand leadership, grâce à une communication positive et assertive.

Cette formation en Management proposée par **Expertisme**, Organisme de formation certifié Qualiopi, aide chaque participant à comprendre ses besoins et ceux de leurs équipes, par l'écoute de ses émotions.

Un manager qui cultive son intelligence émotionnelle va mieux motiver, accompagner, fidéliser et fédérer ses équipes et donc optimiser la performance. Les neurosciences le confirment : les émotions sont liées à la prise de décisions.

C'est pourquoi, travailler son intelligence émotionnelle est primordiale, en entreprise comme dans sa vie privée.

Durant cette formation en Management, les participants découvriront comment reconnaître et comprendre leurs émotions, ainsi que celles des membres de leur équipe. Ils apprendront à canaliser ces émotions pour favoriser des communications ouvertes et bienveillantes, tout en évitant les conflits néfastes.

Les managers apprendront également à transformer leur stress en énergie positive, favorisant ainsi la résilience et la prise de décision réfléchie même dans les moments de pression.

À la fin de la formation, les managers seront mieux équipés pour gérer leurs émotions avec intelligence et utiliser cette compétence comme un tremplin vers un management performant, bienveillant et durable.

Cette rencontre est un voyage à l'intérieur de soi-même pour y découvrir des ressources cachées pour évoluer et s'élever vers de nouveaux possibles. Aux côtés de notre Formateur Expert Métier, vous apprendrez à mieux vous connaître et à prendre conscience de vos forces et faiblesses.

Cette formation est conçue pour aider les managers à exploiter la puissance de leurs émotions plutôt que de les laisser les submerger. Trop souvent, les émotions sont perçues comme des obstacles à une prise de décision rationnelle et à une gestion efficace. Pourtant, elles peuvent être un atout majeur dans la gestion des relations, la motivation des équipes et le développement d'un leadership authentique.

En suivant notre formation "Transformer ses émotions en tremplin", vous découvrirez le pouvoir de canaliser vos émotions pour atteindre de nouveaux sommets dans votre carrière professionnelle.

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à tout public. Chef d'entreprise, manager de proximité, membres de CODIR, collaborateurs.

Objectifs de la formation

- Gérer le stress lié aux conflits
- Gérer le stress lié au temps
- Identifier ses peurs et s'en libérer
- S'ouvrir vers de nouveaux possibles par l'engagement
- Mieux se connaître

Programme de la formation

1. CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

- Travail sur ce qui nous définit et influence nos relations
- Travail de visualisation de nos relations

2. APPRENDRE A GERER SON STRESS DANS LA COMMUNICATION

La vitale assertivité

3. APPRENDRE A GERER SON TEMPS

Diminuer son stress en priorisant ses actions

4. LES PEURS COMME TREMLIN : TRAVAIL SUR LES EMOTIONS

Déconstruction mentale pour se libérer des peurs
Découvrir les désirs cachés derrière les peurs

5. S'OUVRIR VERS DE NOUVEAUX POSSIBLES

- Verbalisation
- Visualisation
- Responsabilisation
- Engagement

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

Pré-requis

Accepter de se livrer en toute bienveillance

Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle.

Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

Méthodologie pédagogique employée :

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

Modalités employées et évaluation :

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

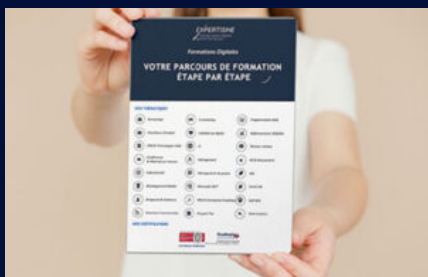
Accessibilité

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation.

Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

Formateur

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.



Votre parcours de formation en détail :
>> Découvrez-le étape par étape

VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR CETTE FORMATION ?

>> **Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42** du lundi au vendredi de 9h00 à 19h

>> **ou par email :** formation@expertisme.com

>> **ou par le formulaire :** <https://www.expertisme.com/contact/>

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE ? : <https://www.expertisme.com/devis-formation-digitale/>

Consultez notre site pour plus d'informations : www.expertisme.com/formations/

Lien vers la formation : <https://www.expertisme.com/formations-digitales/formation-transformer-ses-emotions-en-tremplin/>