

100%

FORMATION

Découvrez les nouveautés  
du dispositif 2018 - 2019

100 %

## FORMATIONS

- ♦ PRÉSENTIELLES
- ♦ DIGITALES TUTORÉES
- ♦ CLASSES VIRTUELLES
- ♦ BLENDED LEARNING

## FORMATS VARIÉS

- ♦ CONTINUS  
DISCONTINUS
- ♦ EN CENTRE  
DE FORMATION
- ♦ EN ENTREPRISE

## FORMAT DE LA FORMATION (*Présentiel, Blended, Distanciel, Intra, Inter...*)

Inter

Intra

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A la fin de cette action, les participants seront capables de :

- Approfondir la connaissance des émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles pour être plus efficace
- Développer votre ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer vos émotions dans le cadre de sa fonction de manager.

## PRÉ REQUIS

Pas de pré-requis particulier.

Avoir une première expérience de management est vivement recommandé afin de tirer le meilleur parti de ces formations.

Participants :

Top-managers, membres d'équipe de direction, cadres dirigeants de PME, tout niveau de management ayant une première expérience dans leur fonction de manager.

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## JOUR 1

(DEMI-JOURNÉE 1)

### ▪ FAIRE L'INVENTAIRE DES ATTENTES ET DES BESOINS DES PARTICIPANTS

Mise en place des conditions de réussite de la formation.

Recherche des objectifs des participants pour la formation.

Validation du programme de la formation et du programme de la journée en lien avec les attentes des participants.

Outils de la séquence :

- Présentations par deux.
- Questionnement individuel

### ▪ COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

Emotionnel / Rationnel

Le rôle des émotions dans la vie psychique

Emotion et adaptation

L'impact des émotions et les mécanismes émotionnels

Outils de la séquence :

- Analyse de petites situations vécues (cas écrits).
  - Échanges sur le vécu des participants.
- Apports conceptuels et théoriques en synthèse.

### ▪ IDENTIFIER LES LOGIQUES DE STRESS - DÉFINIR LE SYSTÈME DU STRESS ET LES OUTILS D'ADAPTATION

(DEMI-JOURNÉE 2)

Les mécanismes psychophysiologiques du stress.

Les différentes formes de stress – chronique – aigu.

La description du système du stress.

Les actions pour s'adapter face au stress.

Outils de la séquence :

- Brainstorming
- Analyse de pratiques, situations vécues.
- Apports conceptuels et théoriques en synthèse.

### ▪ AUTO-EVALUATION FACE AU STRESS

Évaluation des participants.

Les dimensions de l'adaptation.

Les stratégies individuelles et collectives.

Les démarches de résistance et de récupération – Résilience – Ressources.

Outils de la séquence :

- Testing individuel et collectif.
- Analyse de la construction des tests.
- Construire un univers résistant, travail en groupe sur le coping.

### ▪ ÉVALUATION DE LA JOURNÉE

Évaluation qualitative

Outils de la séquence :

- Discussion en groupe.

## JOUR 2

## (DEMI-JOURNEE 3)

### ▪ INTRODUCTION - EVALUATION DES TRAVAUX, CONSOLIDATION DES POINTS EVOQUES - RECONSTITUTION DES OBJECTIFS POUR LA JOURNEE

Retour sur la journée de formation précédente.

Outils de la séquence :

- Dyade
- **MIEUX SE CONNAITRE PAR RAPPORT AUX EMOTIONS**

Les différentes techniques d'auto diagnostique.

Le quotient émotionnel.

Les profils émotionnels.

Outils de la séquence :

- Tests
- Exercices : définir son profil et analyser les effets en groupe
- Apports conceptuels et théoriques en synthèse.

### ▪ DEVELOPPER SA CONSCIENCE EMOTIONNELLE

Le ressenti émotionnel, la conscience émotionnelle.

Le comportement émotionnel et les réponses automatiques.

Les émotions apprises et les liens automatiques au réel.

Comment prendre le contrôle.

Identifier ses dysfonctionnements émotionnels et ses schémas principaux.

Outils de la séquence :

- Exercices individuels et de groupe – se mettre dans des situations types, trouver les réponses types.
- Échanges d'expériences.
- Apports conceptuels et théoriques en synthèse.

### ▪ GERER SES EMOTIONS

## (DEMI-JOURNEE 4)

Dépasser les réflexes émotionnels par le recul.

Dissociation, désensibilisation.

La question du lâcher prise.

Les techniques de stimulation calme, les fonctions parasympathiques.

La relation Emotions / Besoins

Faire face au conflit et à la difficulté.

Outils de la séquence :

- Exercices individuels et de groupe – Cas concret personnel.
- Échanges d'expériences.
- Apports conceptuels et théoriques en synthèse.

### ▪ CONSTRUIRE DES APPLICATIONS CONCRETES ET UN PLAN D'ACTION INDIVIDUEL

Définir ses points de progression essentiels.

Définir ses leviers de progression.

Elaborer une stratégie comportementale pour s'améliorer dans les réponses quotidiennes.

Formalisation d'objectifs individuels de progrès

Formalisation de plans d'action

Outils de la séquence :

- Introspection
- Partage en groupe et retour sur les dynamiques individuelles

## ▪ **ÉVALUATION DES 2 JOURNEES**

Évaluation de satisfaction

Évaluation active (leviers d'actions à l'issue du stage)

Outils de la séquence :

- Évaluation qualitative en groupe à partir des questionnaires et d'un questionnement collectif

## LIEU

Les formations en inter-entreprises se réaliseront dans les locaux des agences M2i Formation :

Aix en Provence – Angers – Blois – Bordeaux – Bourg-en-Bresse – Caen – Chartres – Dijon – Epinal – Grenoble – La Rochelle – Le Havre – Le Mans – Lille – Limoges – Lyon – Metz – Montpellier – Nancy – Nantes – Nice – Orléans – Paris – Pau – Sophia Antipolis – Poitiers – Reims – Rennes – Rouen – Saint-Dizier – Saint-Etienne – Strasbourg – Toulouse – Tours – Troyes – Valence

En intra-entreprises, elles peuvent avoir lieu soit dans les locaux de M2i Formation, soit dans les locaux des adhérents.

## ÉVALUATION

Evaluation à chaud sur questionnaire en fin de session

## CONTACTS

La coordinatrice nationale pour les AGEFOS PME-CGM est Madame Virginie MAZZA.

Afin de centraliser et de simplifier les démarches, nous vous invitons à utiliser les points d'entrée génériques suivants pour formaliser vos demandes :

[agefos100pour100@m2iformation.fr](mailto:agefos100pour100@m2iformation.fr)

Téléphone : 01 44 53 36 12