

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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Avoir une meilleure connaissance de soi dans ses relations avec les autres pour plus de performance (présentation des différents tests, Big Five, MBTI, Ennéagramme...);
- Améliorer ses compétences relationnelles, gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient ;
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour dynamiser le travail en équipe.

PRÉ REQUIS

Etre manager ou chef de service

DURÉE

14 heures

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 : Matin

Utiliser son intelligence émotionnelle comme outil au service de la réussite

- Reconnaître le rôle des émotions comme radar dans notre réussite
- Identifier les 6 compétences émotionnelles et leurs atouts
- Faire un bilan de sa santé relationnelle et de ses sentiments
- Exemple d'exercice : test de la santé relationnelle

Jour 1 : Après-midi

Identifier son type de personnalité et son rapport aux émotions

- Présentation des travaux de Jung sur les types de personnalité
- L'indicateur CCTI : un test validé et référence dans le monde professionnel
- Extraversion et Introversion : exprimer et masquer ses émotions
- Atelier en sous-groupe : raconter et écouter une histoire en binôme pour vivre l'extraversion/introversion en pleine conscience
- Sensation ou Intuition : être factuel ou imaginaire

Atelier en sous-groupe : construire une œuvre collective avec des legos

Thinking (Pensée) ou Feeling (Sentiment) : garder la distance ou accueillir les émotions

Atelier en sous-groupe : Le chevreuil blessé

Jugement ou Perception : contrôler ou lâcher prise

Atelier en sous-groupe : se positionner sur la ligne du contrôle et du temps

Découverte des portraits du type MBTI : lecture et échanges

Jour 2 : matin

Accepter et gérer les émotions négatives

- Détecter les besoins cachés derrière les 6 émotions universelles
- Savoir s'occuper de ces besoins et prendre du recul
- Comment intégrer les émotions

Exemple d'exercice : se reconnecter avec ses émotions en 4 étapes

Utiliser des techniques de relaxation et de respiration

- Cueillir les petits moments positifs pour se recentrer
- Expulser son stress et ses tensions par des exercices de relaxation dynamique
- Développer son calme et sa sérénité par le scan corporel

Jour 2 : après-midi

Prendre soin de soi et de ses collaborateurs

- Evaluer sa capacité à se créer un environnement positif
- Accroître sa propre estime de soi
- Appliquer ces techniques à ses collaborateurs

Exemple d'exercice : Le jeu des couleurs

Créer une dynamique d'équipe vertueuse

- Poser un cadre créateur de changement et d'enthousiasme
- Entraîner l'équipe dans la créativité
- Encourager la communication
- Apprécier les contributions d'autrui et le lui exprimer

Animer un atelier de créativité : créer une histoire collective à partir d'un photolangage

LIEU

En Ile-De-France : Nos bureaux sont situés au 5 Avenue du Général de Gaulle - 94160 St-Mandé (50 mètres du métro Saint-Mandé Ligne 1).

Nous pouvons aussi organiser les formations sur Paris ou Région-Parisienne.

En dehors d'Ile-De-France : Lyon, Marseille, Lille, Toulouse, Bordeaux, Strasbourg, Nice, Toulon, Montpellier (Nous travaillons avec des sociétés prestataires de location de salles sur ces villes).

La formation peut aussi se dérouler en intra-entreprise sur toute la France (avec exclusivement des salariés de votre entreprise) en vos locaux ou à l'extérieur de vos locaux.

HM Formation s'assurera que l'entreprise cliente dispose des moyens techniques afin de pouvoir accueillir la formation.

ÉVALUATION

Un tour de table pour recueillir les ressentis et propositions éventuelles d'amélioration puis une évaluation écrite. L'ensemble de la formation et les évaluations écrites puis orales feront l'objet d'une synthèse complétée par un auto-évaluation des acquis en fin de formation.

FORMAT DE LA FORMATION (Inter, Intra, Digitale...)

INTER et INTRA-ENTREPRISE