

# DEVELOPPEZ VOS COMPETENCES EMOTIONNELLES UN ATOUT POUR MANAGER LES SITUATIONS DE CRISE

(Marie-Hélène LEVEAUX – YCEO MANAGEMENT - animera ce module)

## PROGRAMME

LILLE : 9, 10 novembre et 11 décembre 2020

### Objectifs pédagogiques globaux

- Comprendre ce que sont les compétences émotionnelles et comment elles nous impactent
- Définir sa stratégie personnelle pour développer ses compétences émotionnelles
- Traduire ces compétences dans le management post-crise pour mieux se manager soi-même, ses collaborateurs, et construire son plan d'action.

### Programme détaillé

#### 1 – L'intelligence émotionnelle

- Découverte des différentes notions rattachées à l'intelligence émotionnelle : qu'est-ce qu'une émotion ? Quelles sont les principales émotions ? Comment les émotions sont traitées par le cerveau ? ...
- Le modèle ACE et les 5 grandes compétences émotionnelles (inter et intra personnelles)

#### 2 – La conscience de soi, compétence émotionnelle phare :

- Entraînement à la conscience de ses émotions : savoir les reconnaître et savoir les nommer
- Remise des résultats individuels dans un dossier personnel
- Les pratiques qui favorisent le développement de la conscience de soi

#### 3 – L'intelligence émotionnelle pour manager en situation post-crise

- Analyse de la crise sanitaire tant du point de vue émotionnel (moi, mes collaborateurs, l'équipe, les partenaires, ...)
- Bilan objectif de l'impact de la crise sur soi et son équipe
- Plan d'action : comment se ménager, rassurer, remobiliser...

#### 4 – La maîtrise de soi

- Comprendre ce qu'englobe la compétence « maîtrise de soi »
- Comment développer la maîtrise de soi ?
- Focus sur le stress

#### 5 – L'auto-motivation

- Comprendre ce qu'englobe la compétence « auto-motivation »
- Lien entre auto-motivation et confiance en soi

### Modalités d'inscriptions

Compléter le bulletin d'inscription via le formulaire en ligne qui vous engage sur l'ensemble de la formation avant **12 octobre 2020**.

Une participation (par personne) de **60 € TTC** de frais de dossier vous sera demandée pour ce module.

Merci de faire un chèque (ou un virement) par participant et par formation ; ceci afin de faciliter la gestion des inscriptions.

Une inscription devra également être faite sur la plateforme de l'AFDAS lorsque votre inscription en ligne sera validée.