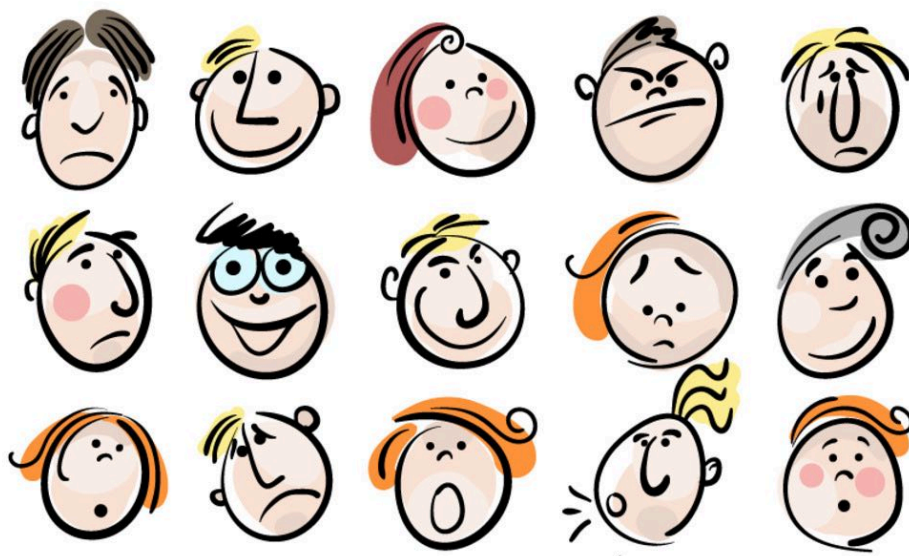


# Manager (avec) vos émotions, la formation



- Fiche descriptive -

L'intelligence émotionnelle fait partie des 20 compétences clés pour 2020 selon le World Economic Forum. Et pourtant, nulle part on ne nous apprend à comprendre nos émotions, à voir ce qu'elles ont à nous apprendre et à les utiliser. Ce sont plutôt des problèmes à gérer ou contrôler.

En essayant de les contenir, jusqu'à parfois nier leur existence, on masque des émotions perçues comme socialement inacceptables par d'autres émotions, ce qui est source de confusions, pour les autres et pour nous-mêmes (on peut dissimuler la peur sous le masque de la colère, ou la colère sous celui de la tristesse, ...).

Résultat : nos actes ne sont plus en accord avec notre mental, et notre entourage professionnel ne nous comprend plus. Or une équipe a besoin d'un manager cohérent et clair.

Aussi, comme l'intégration des émotions dans le management est un exercice délicat, un chemin progressif, ... nous nous proposons de le faire à vos côtés.

**Prérequis :** la formation s'adresse à toute personne qui manage une équipe ou se prépare à devenir manager

### **Public cible :**

Toute personne qui souhaite manager en faisant de ses émotions des alliées :

- Dirigeants,
- Manager,
- Chef de projets,
- Coordinateur, animateur de réseaux.

### **Objectifs de la formation :**

A l'issue du stage, vous aurez :

- Découvert le rôle des émotions dans votre comportement et vos relations aux autres
- Développé votre capacité à communiquer en intégrant vos émotions
- Créé une stratégie pour faire de vos émotions des alliées dans votre management (instaurer un climat de confiance, déléguer, debriefer sur des erreurs, ...)



## Programme :

### Module 1 : Je comprends ce que sont les émotions et leur fonctionnement

- Découvrir les émotions essentielles
- Comprendre leur fonctionnement : ce qui les déclenche, leurs effets.

### Module 2 : Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Mesurer son quotient émotionnel
- Connaître ses propres signaux d'alerte
- Identifier les effets bénéfiques de la gestion de nos émotions.

### Module 3 : Faire de vos émotions un véritable atout pour manager au quotidien

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive (CNV)
- Écouter les émotions des autres avec empathie.
- Apprendre à vivre au mieux avec ses émotions et celles des autres



### Méthodes pédagogiques :

Vivre une expérience, prendre du plaisir et faire ensemble : c'est par le jeu d'un équilibre entre séquences théoriques, temps de pratiques et échanges au sein du groupe, que se déroule cette formation sur 2 jours.

Chaque concept abordé est illustré par des expériences vécues.

Les participants sont les acteurs des mises en situation et rentrent à tour de rôle "dans la peau" du Manager qui a fait de ses émotions des alliées.

### Les de cette formation :

- Le nombre de participants est **limité à 6**
- Toutes les **notions abordées** sont **expérimentées** par les participants
- Les **analyses de situations vécues** issues des expériences des participants
- Un **support complet** et une **bibliographie** sont distribués à chaque participant lors de la formation



### Le **BONUS** :

Un **diagnostic** pour découvrir votre profil émotionnel (quotient émotionnel)

## Le formateur :

Cette formation est assurée par une facilitatrice - coach, spécialiste des nouvelles formes de management.

### Caroline ROUSSEL



Facilitateur - Coach  
Spécialiste en Intelligence Collective  
au service de l'Innovation Managériale

Co-fondatrice de



Diplômée en Gestion & Marketing (IAE Lyon), Marketing & Big Data (IAE Grenoble), Supply Chain Management (Toulouse Business School) et Coaching professionnel (Erickson College International),  
Formée à l'ingénierie de formation (CAFOC Toulouse), à L'Elément Humain de W. Schutz et à l'Intelligence Collective & au Leadership par Robert DILTS.

Durant 17 ans, elle a impulsé et accompagné de vastes projets de transformations d'organisations dans des secteurs aussi divers que l'industrie du luxe, la chimie du bâtiment, l'aéronautique, au sein de PME ou de grands groupes.

Au fil de ces expériences, il lui est apparu que la véritable richesse des organisations réside en la capacité infinie de leurs membres à créer leurs propres solutions... encore faut-il avoir accès à ce gisement.

Faciliter l'apparition de ces « pépites » est devenue le cœur de métier de Caroline. Elle s'est, alors, spécialisée dans le développement des modes de management permettant l'innovation. Elle a, alors, développé son approche propre en tant que consultante, facilitatrice et coach, en co-fondant 1, 2, 3, Facilitez !

Son rôle : dynamiser l'énergie collaborative et la créativité, permettre l'éclosion de solutions, accompagner les dirigeants et leurs équipes pour transformer ces idées en projets et s'assurer que ces « petites graines » se poursuivent et se répandent à tous les niveaux des organisations.

En parallèle de son activité en entreprise, elle intervient dans l'Enseignement supérieur : Toulouse Business School (TBS) et Toulouse School of Management (TSM) afin d'avoir un contact permanent avec les managers de demain.

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures de formation en présentiel

**Le prix :** 850 € HT Net de taxe

**Modalités pratiques :**

- Les petits déjeuners et collations sont offerts
- Les déjeuners sont libres

Attention, pour garantir un apprentissage individualisé,  
le **nombre de participants est limité à 6 personnes**

**A noter :** 1, 2, 3, Facilitez ! est enregistré en tant qu'organisme de formation, vous pouvez donc bénéficier de tous les avantages légaux concernant la formation en France. Nous sommes habilités à réaliser des conventions de formation officielles et établissons notre bilan pédagogique chaque année conformément à la loi en vigueur.



Nous pouvons, également, organiser des sessions **intra-entreprise**,  
pour plus de renseignements, contactez-nous.

Pour vous inscrire, contactez-nous



06 50 68 66 70  
caroline@123facilitez.fr

## Ils nous font confiance

