



FORMATION 16H - Pour un management humaniste
OBJECTIF : Utiliser les émotions comme source de QVT
et de performance en entreprise
Socle de 8h en présentiel + 2 modules optionnels de 4h à distance

Le contexte

Notre société considère les émotions comme des obstacles à la raison. Pendant des décennies, les entreprises ont demandé à leurs salariés de s'en séparer une fois les portes du bureau franchies. Nous savons aujourd'hui que c'est techniquement impossible et source de souffrance. Pour prévenir les difficultés, et au-delà, faire des émotions un outil de plus dans la performance globale et durable de l'entreprise, cette formation en management humaniste prône l'accueil des émotions comme une source d'information utile, au même titre que les autres, et la réintégration de toutes les parts qui composent un individu. Pour une entreprise qui gagne subtilement en compétitivité quand d'autres restent à l'âge de pierre du management !

Les objectifs

- Comprendre comment fonctionne une émotion et à quoi elle sert
- Accroître la perception de ses propres émotions pour cultiver son empathie
- Réguler ses émotions par différentes techniques, pour mieux vivre et ne plus s'épuiser
- Améliorer la qualité de ses relations (salariés, clients, fournisseurs, manager...) et prévenir les conflits
- Optimiser son management et l'organisation du travail en intégrant la dimension émotionnelle des situations

La proposition

Pédagogie et cas pratiques pour intégrer des concepts fondamentaux dans la compréhension des mécanismes émotionnels. Exercices pour apprendre à réguler et communiquer en conscience.

MODULE 1 - 4H – UNE DEMI-JOURNÉE EN PRÉSENTIEL A LA DECOUVERTE DES ÉMOTIONS

Mieux les comprendre pour mieux les gérer

On découvre les bases de la science des émotions, en parcourant les émotions dites universelles et leurs déclinaisons. Pour cela, on travaille avec son paysage émotionnel du moment. Puis on élargit la découverte en nuancant son expression. Enfin, on étudie le fonctionnement de l'émotion, comme elle naît et comment elle est en lien avec les événements extérieurs, les pensées et les comportements.

Qu'est-ce qu'une émotion ? Entre universalité, société et individus

- Découvrir les émotions universelles : pour tous et partout
- Comprendre les représentations et le vécu émotionnel individuel
- Prendre conscience de l'omniprésence des émotions dans notre vécu et les différences d'intensité
- Affiner son vocabulaire pour affiner ses perceptions

Exercices pratiques :

- Représentation figurée des émotions de base
- Roue des émotions
- Météo intérieure individuelle

Comment naît et à quoi sert une émotion ?

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion chez l'humain : physiologique, neurologique, cognitif, comportemental...
- Identifier les besoins sous-jacents à la naissance d'une émotion
- Affiner les perceptions corporelles pour améliorer la conscience de ses émotions

Exercices pratiques :

- Méditation du Scan Corporel
- Mise en image des sensations par le dessin



A l'issue, les participants auront appris à :

- Se familiariser avec deux univers souvent opposés : travail et émotion, et voir les liens utiles entre eux
- Identifier l'implication des émotions dans les comportements et les mécanismes cognitifs : concentration, prise de décision, motivation, action...



FORMATION 16H - Pour un management humaniste
OBJECTIF : Utiliser les émotions comme source de QVT
et de performance en entreprise
Socle de 8h en présentiel + 2 modules optionnels de 4h à distance

Le contexte

Notre société considère les émotions comme des obstacles à la raison. Pendant des décennies, les entreprises ont demandé à leurs salariés de s'en séparer une fois les portes du bureau franchies. Nous savons aujourd'hui que c'est techniquement impossible et source de souffrance. Pour prévenir les difficultés, et au-delà, faire des émotions un outil de plus dans la performance globale et durable de l'entreprise, cette formation en management humaniste prône l'accueil des émotions comme une source d'information utile, au même titre que les autres, et la réintégration de toutes les parts qui composent un individu. Pour une entreprise qui gagne subtilement en compétitivité quand d'autres restent à l'âge de pierre du management !

Les objectifs

- Comprendre comment fonctionne une émotion et à quoi elle sert
- Accroître la perception de ses propres émotions pour cultiver son empathie
- Réguler ses émotions par différentes techniques, pour mieux vivre et ne plus s'épuiser
- Améliorer la qualité de ses relations (salariés, clients, fournisseurs, manager...) et prévenir les conflits
- Optimiser son management et l'organisation du travail en intégrant la dimension émotionnelle des situations

La proposition

Pédagogie et cas pratiques pour intégrer des concepts fondamentaux dans la compréhension des mécanismes émotionnels. Exercices pour apprendre à réguler et communiquer en conscience.

MODULE 2 - 4H – UNE DEMI-JOURNÉE EN PRÉSENTIEL LES EMOTIONS COMME UN OUTIL

Les réguler et les utiliser en management

On apprend d'abord des pratiques simples que l'on peut intégrer en toute autonomie dans son quotidien pour gérer ses propres émotions, puis on élargit la sphère en découvrant les bases de la Communication Non Violente. Afin d'utiliser ses émotions dans notre relation à l'autre, dans sa communication.

Des pratiques de régulation simples, en autonomie

- Cohérence cardiaque : l'indispensable
- Ecriture libératoire : quand la cocotte minute dépressurise
- Yin Yoga et méditation : quand les difficultés sont installées
- Le plan d'action de vie : on rééquilibre avec les TCC

Exercices pratiques :

- Découverte de la cohérence cardiaque et application
- Pratique de Yin Yoga

Communication non violente basée sur les émotions

- La conscience de l'autre : cultiver l'observation
- La conscience de soi : identifier ses émotions et traduire son besoin
- Interagir avec l'autre : les bases de l'expression d'une demande

Exercices pratiques :

- Jeux des couples Emotions / Besoins
- Exercices d'écriture pour la formulation de demandes en CNV

La météo intérieure comme outil d'optimisation

- Utiliser la météo en individuel et en collectif : méthode
- Les facteurs clés de succès et les écueils à éviter
- Capitaliser : comment, et dans quel but ?



A l'issue, les participants auront appris à :

- Apaiser leurs propres émotions
- Reprendre un part d'indépendance vis-à-vis de celles-ci : prise de recul, gestion du stress, temporisation...
- Utiliser la Communication Non Violente comme outil de management empathique



FORMATION 16H - Pour un management humaniste
OBJECTIF : Utiliser les émotions comme source de QVT
et de performance en entreprise
Socle de 8h en présentiel + 2 modules optionnels de 4h à distance

Le contexte

Notre société considère les émotions comme des obstacles à la raison. Pendant des décennies, les entreprises ont demandé à leurs salariés de s'en séparer une fois les portes du bureau franchies. Nous savons aujourd'hui que c'est techniquement impossible et source de souffrance. Pour prévenir les difficultés, et au-delà, faire des émotions un outil de plus dans la performance globale et durable de l'entreprise, cette formation en management humaniste prône l'accueil des émotions comme une source d'information utile, au même titre que les autres, et la réintégration de toutes les parts qui composent un individu. Pour une entreprise qui gagne subtilement en compétitivité quand d'autres restent à l'âge de pierre du management !

Les objectifs

- Comprendre comment fonctionne une émotion et à quoi elle sert
- Accroître la perception de ses propres émotions pour cultiver son empathie
- Réguler ses émotions par différentes techniques, pour mieux vivre et ne plus s'épuiser
- Améliorer la qualité de ses relations (salariés, clients, fournisseurs, manager...) et prévenir les conflits
- Optimiser son management et l'organisation du travail en intégrant la dimension émotionnelle des situations

La proposition

Pédagogie et cas pratiques pour intégrer des concepts fondamentaux dans la compréhension des mécanismes émotionnels. Exercices pour apprendre à réguler et communiquer en conscience.

MODULE OPTIONNEL - 4H – UNE DEMI-JOURNÉE EN DISTANCIEL RETOUR D'EXPÉRIENCE ET CONTRÔLE

Trouver le juste positionnement et la juste utilisation
3 mois après la formation socle

Ce module s'organise sous forme d'atelier participatif. Sur la base des constats, on cherche à trouver le bon positionnement : empathie sans verser dans la sympathie – et la juste utilisation : intégration des émotions sans verser dans l'analyse, le traitement individuel. On s'assure que les nouveaux concepts sont utilisés à bon escient, au service de l'entreprise, sans manipulation ni malaise.

Quelles pratiques pour quels résultats ?

- En individuel ? En collectif ?
- A quelle fréquence ?
- Dans quel cadre ? Equipe ? Manager ? Autre ?
- Quels sont les bénéfices ?
- Quels sont les obstacles ? Les échecs ?
- Quels seraient les marges de progrès ? Les objectifs à atteindre ?

Exercices pratiques :

- Pratique de la météo intérieure
- Dresser un bilan sur grand format : on traite des émotions et de leurs impacts de manière structurée
- Formaliser un plan d'action pour ajuster :
 - Individuel : soi avec soi
 - Collectif : soi avec les autres, les autres ensemble, les autres avec l'extérieur...
- Découverte de nouvelles pratiques de régulation : méditation du souffle. Pour tous, à tout moment et en tout lieu.



A l'issue, les participants auront appris à :

- Intégrer les données relatives aux émotions comme des informations faisant partie intégrante de leur management
- Recadrer leur nouvelle posture dans un objectif professionnel
- Pratiquer de nouveaux exercices de régulation



FORMATION 16H - Pour un management humaniste
OBJECTIF : Utiliser les émotions comme source de QVT
et de performance en entreprise
Socle de 8h en présentiel + 2 modules optionnels de 4h à distance

Le contexte

Notre société considère les émotions comme des obstacles à la raison. Pendant des décennies, les entreprises ont demandé à leurs salariés de s'en séparer une fois les portes du bureau franchies. Nous savons aujourd'hui que c'est techniquement impossible et source de souffrance. Pour prévenir les difficultés, et au-delà, faire des émotions un outil de plus dans la performance globale et durable de l'entreprise, cette formation en management humaniste prône l'accueil des émotions comme une source d'information utile, au même titre que les autres, et la réintégration de toutes les parts qui composent un individu. Pour une entreprise qui gagne subtilement en compétitivité quand d'autres restent à l'âge de pierre du management !

Les objectifs

- Comprendre comment fonctionne une émotion et à quoi elle sert
- Accroître la perception de ses propres émotions pour cultiver son empathie
- Réguler ses émotions par différentes techniques, pour mieux vivre et ne plus s'épuiser
- Améliorer la qualité de ses relations (salariés, clients, fournisseurs, manager...) et prévenir les conflits
- Optimiser son management et l'organisation du travail en intégrant la dimension émotionnelle des situations

La proposition

Pédagogie et cas pratiques pour intégrer des concepts fondamentaux dans la compréhension des mécanismes émotionnels. Exercices pour apprendre à réguler et communiquer en conscience.

MODULE OPTIONNEL - 4H – UNE DEMI-JOURNÉE EN DISTANCIEL APPROFONDISSEMENT DES SAVOIRS ET PRATIQUES

La CNV en conscience des émotions
6 mois après la formation socle

Ce module est construit sous forme d'atelier où nous allons approfondir les connaissances sur la Communication Non Violente et réaliser des exercices en individuel et en binôme.

Retour d'expérience à 6 mois

- Bilan et plan d'actions : où en sommes-nous ?
- Quelles actions correctrices ?
- Quels enseignements ?

Focus CNV et expression des besoins

- Identification des besoins et émotions : la clé de la compréhension
- Expression de ses besoins en mode CNV : utilité, résultats, méthode
- Identifier les différents types de relation et favoriser celui de la CNV

Exercices pratiques :

- Pratique de la météo intérieure
- Association émotions / besoins sur une expérience vécue
- Pratique de la CNV :
 - Exercice de formulation d'un besoin
 - Exercice d'accueil d'un besoin
 - Retour sur les bloqueurs et les facilitateurs
- Découverte de nouvelles pratiques d'accueil et régulation des émotions : manger en pleine conscience !



A l'issue, les participants auront appris à :

- Identifier les pratiques utiles / contre-productives
- Approfondir la perception de leurs émotions et comprendre le besoin sous-jacent
- Exprimer et accueillir des demandes en mode CNV, pour prévenir incompréhension et conflit
- Recourir à une activité quotidienne pour faire un temps de pause régénérateur