

Mieux gérer ses émotions et mieux faire face aux personnalités difficiles

Module 4

Objectifs	Compétences délivrées	Moyens Pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> Définir les différentes émotions Analyser sa capacité à se réajuster dans des situations difficiles Identifier les mécanismes de défense, résistances au changement et principales émotions des différentes structures de caractère Acquérir des outils pour mieux canaliser ses émotions et mieux gérer celles des autres 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître votre mécanisme de défense principal et votre mode de résistance au changement récurrent qui parasitent votre objectivité Identifier les neuf modes de résistance au changement et les neuf mécanismes de défense théoriques afin de repérer, pour chaque structure de caractère, les comportements limitants qui génèrent des émotions Identifier des blocages et des résistances au changement chez des collaborateurs / personnes accompagnées Analyser et anticiper des incidences possibles d'éléments externes sur la réussite de programmes de coaching 	<ul style="list-style-type: none"> Exposés Travaux en binômes et en sous-groupes Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques Panels

Programme de la formation

1er Jour :

- Attentes et liste des cas pratiques de chaque participant
- Exposé sur la résistance au changement (théorie Kübler-Ross) : analyse des phases de déni, de colère, de négociation.
- Étude de son mode de résistance principal : comment chacun se ferme à d'autres modes de fonctionnement
- Mise en correspondance entre les neuf profils et les modes de résistance
- Liste des polarités de chacun des neuf profils
- Travaux pratiques sur polarités et résistances

2ème Jour :

- Analyse du pouvoir, de la domination et du contrôle que chaque profil tend à exercer sur les autres
- Corrélations avec le travail de la veille sur polarités et résistances
- Présentation des mécanismes de défense
- Analyse des bénéfices secondaires pour chaque profil
- Plan d'action individuel axé sur le renoncement à certaines attitudes et la mise en place de nouvelles

Horaires

9h00 -18h00

Effectif

10 à 30 participants