

Mieux gérer ses émotions et mieux faire face aux personnalités difficiles

Module 4

Objectifs

- Définir les différentes émotions
- Définir les étapes de la résistance au changement : Courbe de Kübler Ross
- Définir des moyens pour améliorer sa gestion des émotions et celle des autres
- Anticiper et évaluer les limites de la gestion de la diversité
- Identifier la meilleure façon de s'exprimer dans des situations difficiles, en fonction du profil dominant de l'interlocuteur et oser plus d'assertivité face aux fortes personnalités
- Identifier les blocages et les résistances de ses collaborateurs

Compétences délivrées

- Définir le fonctionnement des différentes émotions
- Définir 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 afin de repérer les comportements limitants qui génèrent des émotions
- Définir des moyens pour améliorer sa gestion des émotions et celle des autres

Contenu de la formation - 2 jours

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

Moyens Pédagogiques

- Exposés
- Travail en binôme et en sous-groupe
- Exercices interactifs
- mises en situation
- cas pratiques
- Panels

Evaluations des compétences Module 4

- Contrôle continu réalisé par le formateur
- Soutenance orale
- Test écrit d'évaluation