

Mieux gérer ses émotions et mieux faire face aux personnalités difficiles

Module 4

Objectifs

- 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

Compétences délivrées

- 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

Moyens Pédagogiques

- 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