

# Les émotions du manager : développer son intelligence émotionnelle

Fiche mise à jour le 6 janvier 2025

---

## Objectifs et compétences visées

- Comprendre l'impact de ses tendances personnelles et de ses émotions sur sa perception des autres. Apprendre à se distancier.
- Acquérir des techniques de base pour préserver un self-control sans devenir rigide, et en restant soi-même.
- Identifier les émotions de stress induites par la fonction d'encadrement et les stratégies les plus appropriées pour se positionner efficacement.
- Comprendre les mécanismes de contagion émotionnelle positive, et les différentes manières de créer une ambiance positive.
- Approfondir son positionnement pour rester aligné et en accord avec ses valeurs.

## Pédagogie, interactivité et cas pratiques

- En jeux de rôle sur des entretiens managériaux, utiliser les clés apportées par la formation pour identifier les mécanismes émotionnels impliqués dans les exercices.
- Débriefing en groupe.
- Travail individuel sur les ressentis, et travaux en sous-groupes.
- Test du Quotient Émotionnel et test des Drivers.

## Modalités et durée

- 2 jours en présentiel ou en distanciel

## Évaluation des acquis

- QUIZZ.

## Déroulé de la formation

### Introduction et tour de table

#### Mécanisme des émotions

- Les différentes émotions et leur utilité « vitale ».
- L'éclairage des neurosciences.
- La dynamique involontaire des émotions.
- Les émotions liées au stress et leur impact sur le comportement.
- Les sentiments parasites.
- La contagion émotionnelle et le mimétisme moteur.

- Les perturbations émotionnelles en lien avec les normes sociales et les « injonctions ».
- Les émotions du manager.
- Les émotions de l'équipe.
- La notion d'intelligence émotionnelle.

### **Sensibilisation aux tests**

- Présentation : Quotient émotionnel, Drivers, MBTI, Profils Apprenants.
- Apprendre à observer les comportements sans les juger.
- Les fonctions psychiques en jeu dans les préférences personnelles.
- Comment manager en fonction des types de personnalité ? Comprendre les besoins, les préférences, l'utilité et les limitations de chaque profil.

### **Accueillir ses émotions, les identifier et les accepter pour se positionner en conscience, utiliser leur énergie et leur « boussole » ...**

- Identifier ses « drivers ».
- Repérer ses biais cognitifs.
- Prendre conscience de sa charge mentale.
- Identifier son mode de communication sous l'emprise des émotions.
- Nommer ses émotions, les accepter et repérer ses besoins.

### **Se positionner comme manager quand on est dans la tempête émotionnelle : grille d'auto-positionnement**

- Travailler sur ses attentes implicites, sortir du non-dit et verbaliser ses besoins, se détacher de ses évidences et vérifier avec l'autre.
- Acceptation de la situation et surinvestissement, accepter pour les bonnes ou les mauvaises raisons ? Rester à la barre sans porter le monde à bout de bras ...
- Agir ou ne pas agir, décider ou ne pas décider.
- Biais cognitifs et méconnaissances, ce que j'interprète, ce que j'objective, ce que je vérifie...
- Communiquer au bon moment pour que son message soit reçu, sans se décharger sur l'autre.
- Répondre à son besoin de contrôle de la situation sans dériver dans l'hyper contrôle et la toute-puissance.
- Demander un retour et sortir de l'isolement.

### **Insuffler des émotions positives dans un collectif**

- La contagion émotionnelle.
- Le verre à moitié plein, de quoi s'agit-il ?
- Les mécanismes qui poussent à être négatif, ou positif, quelle que soit la situation ...
- Les mots qui font du bien au quotidien ...
- Les occasions pour que l'équipe s'ancre dans du positif, que ce soit dans les moments de détente ou de gestion des épreuves. Les rituels et les symboles qui renforcent l'appartenance et le plaisir de venir.
- La convivialité et la légèreté dans un contexte professionnel ...

## **Accessibilité de la formation**

Mathys Conseil s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la [page Handicap et Formation](#).

## **Évaluation des acquis**

QUIZZ.

**Les plus de cette formation :**

- Une longue expérience du vécu des managers, et de leur charge mentale.
- Des outils qui les aideront mentalement à se sentir mieux dans leur fonction.
- Un éclairage multiple : philosophie, neurosciences, préparation mentale, psychologie, management d'équipe, communication...