

Agir en **manager adaptatif** grâce à **l'intelligence émotionnelle**

Le **manager** compose au quotidien avec des contextes changeants, des **personnalités variées**, des équipes évolutives. Cela nécessite **d'adapter sa posture managériale** en permanence et en conscience. Avec humilité, car chaque manager fait face à des situations qui lui sont difficiles. Mais aussi avec **confiance**, car chaque manager dispose de ressources intérieures pour s'adapter. En développant son **intelligence émotionnelle**, ce sont ces ressources intérieures qu'il s'agit de mobiliser pour devenir un **manager adaptatif**, serein dans son collectif de travail et ses enjeux quotidiens.

Pour qui ?

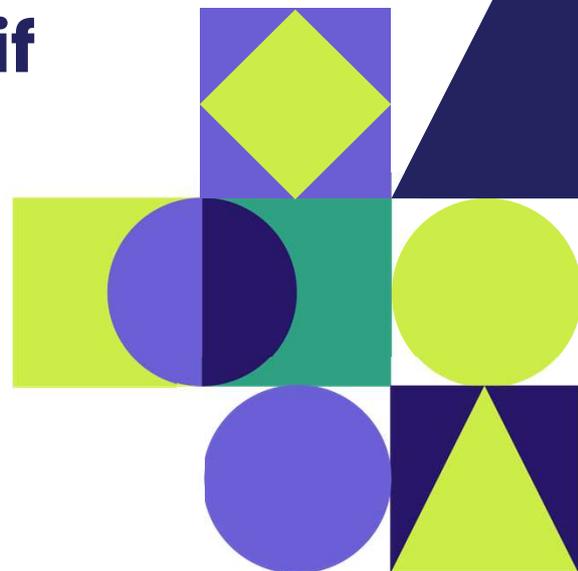
Toutes personnes en situation de leadership : manager, coordinateur, chef de projet, référent transverse.

Objectifs pédagogiques?

- Mieux se connaître et comprendre son impact sur les parties prenantes grâce à l'intelligence émotionnelle
- Développer son agilité cognitive et comportementale pour mieux adapter ses postures managériales
- Gagner en confiance et en légitimité dans son rôle de manager.

Compétences acquises ?

- Oser habiter l'ensemble des postures (autorité, soutien, persuasion, inspiration, accompagnement, délégation, négociation...).
- Décoder les liens émotions – pensées – comportements et adapter ses postures managériales en conscience
- Utiliser les techniques de gestion des émotions.
- Renforcer ses pensées aidantes et réduire l'impact de ses pensées limitantes.
- Passer consciemment d'un mode automatique à un mode adaptatif.
- Développer une posture réflexive sur sa pratique managériale.



Manager avec impact et authenticité

Formation de **2 jours**
9 participants par session
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



Méthodes d'animation :

- Présentation + Livre individuel
- Autodiagnostic
- Cas d'usage
- Jeux de rôle
- Retours d'expériences

Notions clés :

Management adaptatif
Intelligence émotionnelle
Triangle de Beck
Gestion des modes mentaux
Exposition
Psychologie sociale
Agilité cognitive et comportementale



Au programme de la formation

Jour 1 :

- Présentation des liens entre management adaptatif et intelligence émotionnelle
- Échange sur les cas d'usage et besoins rencontrés par les participants.
- Explication du triangle de Beck
- Atelier jeu de rôle de décodage des enjeux individuels d'adaptativité
- Autodiagnostic d'identification des pensées aidantes et limitantes
- Mises en situations pour s'exposer aux situations difficiles exprimées par les participants et oser habiter les postures redoutées (autorité, soutien, persuasion, inspiration, délégation accompagnement, négociation...)
- Préparation du plan d'action individuel intersession pour augmenter son adaptativité

Intersession :

- Mise en œuvre du plan d'action individuel
- Atelier réflexif en sous-groupes – 1 heure entre pairs

Jour 2 :

- Retours d'expériences sur la base des actions intersessions (partages de cas, Q/R et guidance du formateur coach)
- Focus sur la gestion des modes mentaux dans les contextes de changement
- Mise en pratique, jeux de rôle, pour ancrer les pratiques d'adaptativité des postures managériales
- Préparation du plan d'action individuel post-formation pour renforcer son adaptativité
- Clôture par un débrief collectif.



Zoom sur
LE FORMATEUR

Lucien RINCENT

Fondateur de Leaders Building Agility
Formateur et Coach en Management
Auteur de Bien gérer ses émotions au travail,
éditions Studyrama, prix DCF 2021

Modalités d'évaluation

- Au démarrage de la formation : questionnaire sur les besoins et auto-évaluation de l'apprenant
- Retours d'expériences et guidance en début de jour 2.
- Débrief collectif en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction envoyé après la formation portant sur la qualité de la formation.
- Quiz envoyé après la formation pour évaluer les acquis.

Notre petit truc en plus ?

Cette formation a été imaginée dans le cadre de notre démarche « Tête-Cœur-Corps » et a pour essence de mettre en symbiose les théories, outils et connaissances (« Tête ») avec l'expérience émotionnelle (« Cœur ») et l'expérimentation active (« Corps »).