



# Manager et réguler les émotions dans son équipe



## Pourquoi cet atelier ?

### Parce que

- Les neurosciences ont fait apparaître la fonction de régulateur de l'action humaine et d'accordeur des relations des émotions
- Les émotions sont la matière première de l'intelligence émotionnelle, cette méta-compétence essentielle aujourd'hui pour s'adapter aux aléas et opportunités de la vie professionnelle
- La régulation émotionnelle est une compétence fondamentale pour favoriser la collaboration, la cohésion d'équipe et pour apaiser les tensions et limiter les conflits.
- Les managers, comme les collaborateurs, longtemps sommés de laisser les émotions à la porte de l'entreprise connaissent encore mal la richesse des émotions et leur mode d'emploi subtil
- 26% de l'intelligence collective d'un groupe dépend de sa sensibilité sociale
- Les émotions sont au cœur de la motivation, son essence même.



## Solutions

### L'atelier de guidage émotionnel

**Quiz :** transmission et/ou remise à niveau ludique des connaissances nécessaires et suffisantes pour travailler les pratiques

**Votre rapport aux émotions :** auto-évaluation

**Autodiagnostic :** l'IE et moi

**Diagnostics :** Météo et structure émotionnelles de l'équipe avec grille d'évaluation.  
La culture émotionnelle de l'entreprise, du service.

**Sur la piste des émotions :** La carte situations émotions - actions au travail.

**L'« éthiquette émotionnelle » :** instaurer la juste place et la juste distance émotionnelles.

**La boussole et les spirales des émotions :** 2 outils d'orientation et d'évolution

**La balance émotionnelle de l'équipe :** à équilibrer avec l'« émodiversité » positive. Plan d'action en remue-méninge collectif



## En pratique

**Durée :** 3h

**Nombre personnes :** 10/12 participants maximum pour optimiser les temps d'échanges et de pratiques

**Public :** managers, chefs d'équipes, superviseurs

**Pré-requis :** connaître les émotions primaires et sociales et leur fonctionnement ou avoir suivi les ateliers DC ressentir et décrypter les émotions

**Matériel :** rétro

projecteur et paper-board



## Objectifs

- Développer la capacité à gérer le stress
- Être un acteur efficace de la réduction du stress
- Accompagner les collaborateurs vers une collaboration efficace et plus sereine
- Améliorer la QVT
- Accroître la productivité