20 - LÂCHER PRISE

L'objectif global de cette action de formation s'articule autour des axes suivants :

- Assurer avec professionnalisme sa fonction managériale sans se laisser envahir par les difficultés et/ou les situations stressantes
- Etre au plus près de son équipe tout en sachant rester à distance, pour maintenir « son cap », donner du sens aux activités de son service, réfléchir à des alternatives, faire preuve de créativité
- Maîtriser son état émotionnel, savoir se faire confiance et faire confiance à son équipe pour garder le contrôle lors de situations tendues, aplanir les difficultés, soutenir la motivation de son équipe
- Cerner ses limites pour mieux favoriser l'autonomie comme l'esprit d'équipe de ses collaborateurs et renforcer ainsi le plaisir de travailler ensemble.

Objectifs opérationnels

- Faire face positivement aux pressions de l'environnement professionnel
- Evoluer vers un état constructif de confiance en soi et canaliser ses émotions
- Mobiliser ses ressources pour prendre du recul et rester serein dans l'environnement professionnel
- Mettre en pratique une stratégie individuelle dans toute situation générant fatigue et stress pour anticiper et décharger la tension et dédramatiser une situation difficile
- Utiliser au quotidien des méthodes et techniques simples pour s'adapter aux situations de pressions et préserver son équilibre et son énergie

Objectifs de formation

- Avoir une approche globale des mécanismes de l'épuisement au travail
- Reconnaître sa propre prédisposition à la fatigue et au stress et découvrir les moyens d'y remédier
- Comprendre l'interaction des contraintes et des exigences liées à sa fonction avec son propre fonctionnement
- Savoir développer sa capacité d'adaptation et d'anticipation face aux situations professionnelles tendues
- Savoir construire une stratégie personnelle pour gérer ses émotions lors de situations éprouvantes
- Réfléchir en équipe aux solutions et changements à envisager pour préserver le bien-être au travail

Programme pédagogique détaillé

JOUR 1

MATIN

Etat des lieux et analyse des différentes situations rencontrées par les participants :

- Typologie des situations les plus fréquentes
- Analyse des expériences, des réussites, et des difficultés rencontrées par les participants.

Mieux connaître son fonctionnement
Autodiagnostic de son fonctionnement : Test de mesure du quotient émotionnel
Définition de l'émotion
Les six émotions de base
    Les émotions simples
    Les émotions mixtes
    Les émotions repoussées
    Les différentes expériences émotives
Les déclencheurs d'émotion internes et externes
    L'évaluation cognitive des évènements
    La capacité d'adaptation à l'événement – l'expérience subjective
    Le rapport aux valeurs et à sa vision du monde
La fonction des émotions
    Système de guidage de comportements
    Du stimulus au comportement

APRES-MIDI
Les mécanismes émotionnels
L'intelligence émotionnelle dans ses trois dimensions
    Le rapport à soi : reconnaître ses émotions pour se comprendre
    Le rapport aux autres : reconnaître les émotions d'autrui pour être en lien
    Le rapport à la vie : connaître ses ressources pour aborder l'existence avec sérénité
L'impact des émotions
    - Sur son état physique, physiologique, psychique
    - Sur sa performance et son efficacité
    - Sur ses relations à autrui
    Identifier les risques et les conséquences d'émotions mal maîtrisées pour soi-même et pour autrui
Les mécanismes émotionnels
    Les étapes du processus du déclencheur à la manifestation émotionnelle et comportementale
    Comprendre ses réactions émotionnelles
Le mécanisme des émotions dans une situation de tension ou d'agressivité
    Le mécanisme en jeu dans une situation d'agressivité
    L'activation du réseau associatif émotionnel : de la fuite/peur à l'attaque/colère
    Quels leviers pour faire face dans une situation de tension ou d'agressivité

JOUR 2

MATIN
Développer sa conscience émotionnelle
Savoir identifier ses émotions et les expériences émotionnelles associées
    Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées à faire émerger
    Exprimer et partager son ressenti émotionnel avec justesse : le DESC
    Aider ses collaborateurs à partager leur ressenti par une attitude d'écoute active

La régulation émotionnelle

Modifier la perception et l'impact de l'événement sur son état émotionnel
Anticiper une émotion négative d'une situation difficile pour la court-circuiter
Lister les difficultés pour apposer une solution / une réflexion / un plan d'action
Faire le bilan des éléments négatifs et positifs de la journée : se centrer sur les points les plus positifs
Activer ses ressources pour mobiliser ses pensées positives
Développer la présence à soi et aux autres
Développer des croyances réalistes associées à des émotions constructives
L'assertivité

Le « job crafting » pour revivifier le plaisir de son travail comme de sa fonction de Manager :
Se recentrer sur son cœur de métier – sur ses valeurs de Manager
Oser innover et apporter des changements bénéfiques pour soi et son équipe
Favoriser l'autonomie de son équipe : lui faire confiance et déléguer
Elargir sa vision et se ressourcer par le partage d'expériences avec ses collègues

Le bien-fondé de la reconnaissance de ses limites professionnelles et humaines
Savoir repérer ses limites - Savoir accepter ses limites - Savoir marquer ses limites
La capacité de faire respecter ses limites et de régler ses conflits internes

APRES-MIDI

Les différentes stratégies émotionnelles

Outils et méthodes pratiques
Créer un environnement apaisant dans son service et prioriser ses besoins
Réguler l'émotion par une évaluation cognitive de prise de recul, de distanciation, de rationalisation de l'évènement
Privilégier hygiène de vie et respect de ses rythmes biologiques et physiologiques
Développer l'estime de soi
La flexibilité pour développer ses compétences adaptatives à diverses situations

Mettre en œuvre une stratégie d'équipe qui prévient les tensions et contribue à les dénouer
La cohésion de l'équipe : rôle de « contenance » de ses membres
Analyser en équipe et intégrer la valeur informative d'une situation de tension
Canaliser les énergies dispersées et les mettre au service de la mobilisation de l'équipe

Les principales techniques de régulation des émotions et d'abaissement de l'intensité émotionnelle
Le lâcher-prise : Les techniques de dissociation et de distanciation
Les techniques de visualisation positive
Les techniques de relaxation dirigée, d'étirement musculaire et de respiration

<u>En Pratique tout au long de la session</u>

- Alternance d'apports théoriques et d'étude de cas issus du vécu des participants
- Test d'autodiagnostic de son stress et de sa capacité de résistance à différentes situations difficiles
- Test d'identification des « stresseurs »
- Exercices de distanciation émotionnelle et de visualisation positive
- Exercices autour de la flexibilité et la gestion des émotions