

1°) L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :

1. Se rappeler du dernier ressenti d'un sentiment fort et négatif envers autrui.
2. Nommer et engager la caractérisation précise de l'émotion exacte éprouvée.
3. Identifier la cause de cette émotion.
4. Considérer l'autre et analyser l'émotion que cette personne a pu ressentir à cet instant. Aurait-elle pu éprouver des émotions similaires ?

A la lumière de cette nouvelle prise de conscience ...

5. Envisager une réaction plus constructive et positive à la situation analysée.
6. Réfléchir aux acquis positifs et/ou négatifs de cette situation.
7. Concevoir ce qui sera fait de manière différente la prochaine fois.

2°) L'ASSERTIVITÉ et l'outil DESC-C

À partir d'une situation réelle vécue, de communication ou de relation insatisfaisante, identifier le besoin non assouvi pour vous, le ressenti.

Que vous souhaitez voir améliorer ?

Imaginez un scénario qui suit **les 5 étapes du DESC-C**

Que ressentez-vous ? Qu'est-ce que vous vous dites ?

3°) LES ÉTATS DU MOI

Quels sont vos États du Moi privilégiés ?

Quels en sont les impacts ?

Quels liens faites-vous avec votre posture managériale ?

4°) LES DRIVERS

Quel est votre driver dominant ? Comment ce driver se manifeste-t-il dans votre vie personnelle et professionnelle ?

Illustrez par une situation, un exemple réel, vécu.

5°) SYNTHÈSE – FEEBACK :

Vis-à-vis de vous-même : Au regard des différentes approches Intelligence Émotionnelle, Analyse Transactionnelle, Assertivité, qu'avez-vous appris sur vous-même ? vos points forts, vos points de progrès, et notamment les constats vis-à-vis de votre posture managériale

Vis à vis du cours et des TD : Avec quels apprentissages ressortez-vous de ce parcours / Les comportements managériaux, Que souhaiteriez-vous creuser davantage ?

Quelles **préconisations** feriez-vous pour augmenter l'efficacité, l'utilité, de ce cours et ces TD ?