

INTITULÉ : Gestion de crise, l'indispensable

RÉF : MARKETING

DURÉE : 2 Jours (14 heures)

TARIF INTRA : Nous contacter

PUBLIC : Tout public

PRÉREQUIS : Être à l'aise avec l'outil informatique

FORMATEUR : Chief happiness officer freelance

MOYENS PÉDAGOGIQUES : 6 personnes minimum et 12 personnes maximum par stage.

- Comprendre le fonctionnement des émotions en cas de crise
- Les mécanismes liés à la peur du changement
- Découvrir les techniques récentes de gestion de l'émotion
- Quelles habitudes à mettre en place pour une meilleure gestion de l'imprévu
- Initiation à l'EFT (Emotional freedom technique)
- Garder la tête froide en situation de stress
- Comprendre et appréhender nos limites
- Apaiser nos interlocuteurs
- Se concentrer sur les solutions

INTRODUCTION

Quels types de crise vivons nous au travail
Savoir repérer notre zone d'influence
Etat des lieux sur notre façon de gérer la crise

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES EMOTIONS

Le rôle du cerveau dans les émotions
Les hormones et leur impact
La théorie polyvagale
Les effets de la théorie polyvagale sur nos réactions face à la crise
Les neurones miroirs et les expressions micro-faciales, et leur impact sur les effets de groupe
Prêter attention à ses propres signaux émotionnels

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Les techniques de respiration
La cohérence cardiaque
La méthode jacobson
Initiation à l'EFT (emotional freedom technique)

CALMER LES AUTRES

Pratique de l'écoute empathique
Adapter sa posture
Exprimer son état émotionnel
Déchiffrer l'état émotionnel de l'interlocuteur
Ne pas se laisser contaminer par le stress des autres
L'usage de l'EFT en cas de crise grave

PARTICIPER A LA BONNE ATMOSPHERE DE L'EQUIPE

Les signaux de panique
Quand est-on prêt.e à réagir ?
Bien réagir dans l'urgence
Repérer ses cercles d'influence
Prendre du recul
Repérer les priorités
Faire du feedback sur les solutions d'urgence
Le bilan des solutions d'urgence