

## Exceller dans mon rôle de superviseur

### Module 2 : Développer une stabilité émotionnelle

#### 1 jour

##### Clientèle visée :

- Nouveaux superviseurs
- Superviseurs de premier et de deuxième niveau

##### Méthodologie :

- Mises en situation
- Jeux de rôles
- Grilles d'observation
- Outils de mesure
- Ateliers et plénières
- Théorie minimale

##### Introduction

Par tempérament, il peut nous arriver d'avoir des réactions trop spontanées, d'exploser dans certaines situations ou d'éviter les échanges avec certains collègues, certains employés.

Une bonne gestion de ses émotions permet au superviseur d'établir des relations respectueuses et responsabilisantes avec les membres de son équipe.

##### Objectifs :

Se libérer des inhibitions causées par nos antipathies, nos incompatibilités, nos principes absolus et en éviter les conséquences.

##### Contenu :

- Les besoins fondamentaux et les émotions
  - Introduction : la nature instinctive de l'homme
  - Les émotions et les besoins fondamentaux
  - Caractéristiques des émotions
  - Savoir gérer ses émotions
  - Aider les autres à gérer leurs émotions
- Transformer nos peurs en atouts
  - Nos peurs sont l'envers de nos besoins
  - Diverses réactions à la peur
  - Savoir gérer nos peurs
- Déjouer les antipathies et les incompatibilités
  - Introduction : d'un extrême à l'autre
  - Caractéristiques et conséquences de ne pas les gérer
  - Gestion de ce qui m'énerve
- Ce qui m'énerve chez les autres me parle aussi de moi
  - Nos absolus sont l'extrême opposé de ce qui nous énerve
  - Gestion de nos absolus