

Intervenantes :

Béatrice SEILLE

Anne COLINET



EURHEA CONSEIL

95 chemin de Gabardie

31200 Toulouse

bseille@eurheaconseil.fr

Tel : 06 17 16 00 07

acolinet@eurheaconseil.fr

Les compétences émotionnelles du Manager

WEBINAR
22 avril 2020

Contexte COVID:

En quoi cette situation sollicite fortement les compétences émotionnelles des managers, comment les mobiliser?

Eurh   Conseil

Cabinet de Conseil en Management des Ressources Humaines crée    Toulouse en 2008.

-    Recrutement
-    Coaching
-    Bilans professionnels
-    Management des RH
-    Formations & Workshops

LES IMPACTS DU CONFINEMENT

En chiffre:

- 51% population active en chômage partiel
- 57% des cadres en télétravail
- 8% du PIB

Situation anxiogène:

- Charge mentale et émotionnelle
- Risques psycho-sociaux élevés

Les Emotions

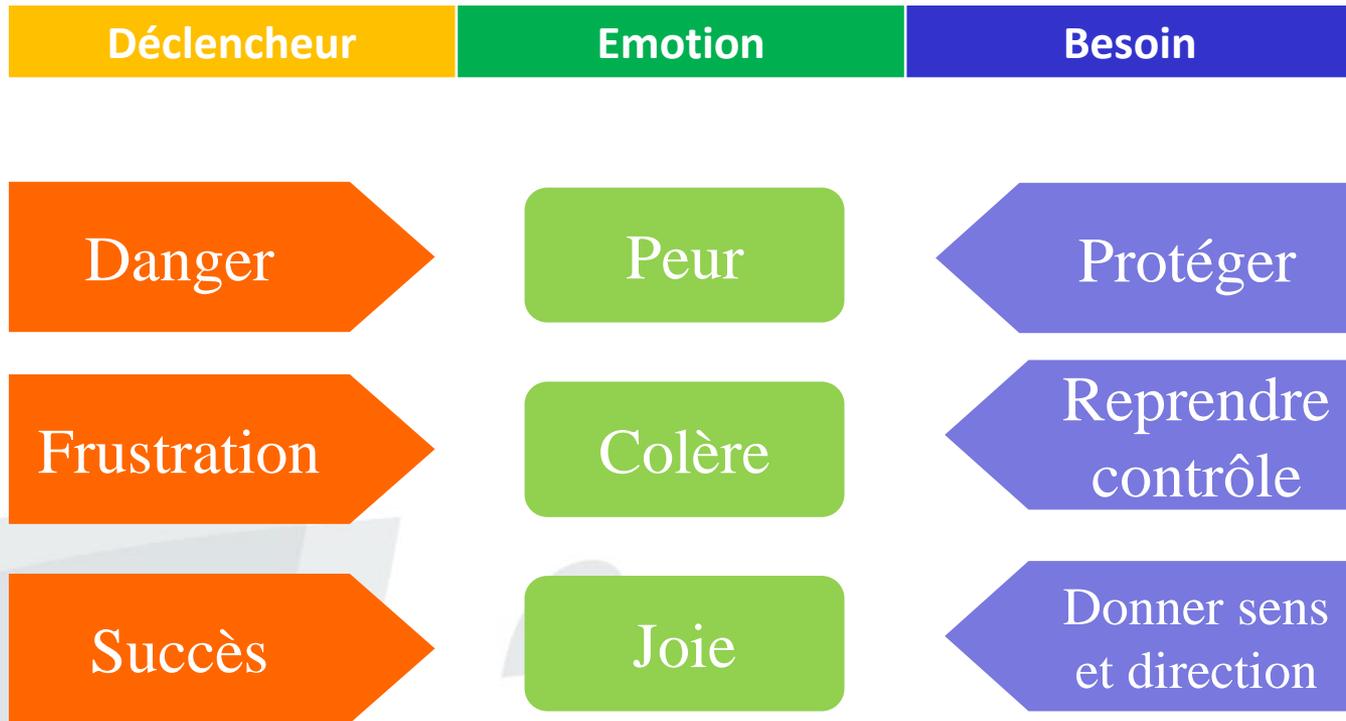
Définition:

- Du latin « exmovere » qui signifie « mouvement vers l'extérieur »
- Réponse naturelle de l'organisme à un stimulus interne ou externe
- Déclencheur de l'action
- Alerte sur le niveau de satisfaction d'un besoin



→ Adaptation à la situation

Fonctions des émotions Exemples



La place des émotions au travail

Les émotions interviennent dans :

- la prise de décision
- les relations
- le management
- la communication
- la gestion des conflits
- la créativité et l'innovation
- la négociation
- la prise de recul
- la concentration

« Les émotions négatives et positives influencent l'état d'esprit et la dynamique du lieu de travail. Cela se nomme la **“contagion émotionnelle”** » (Barsade, 2002).

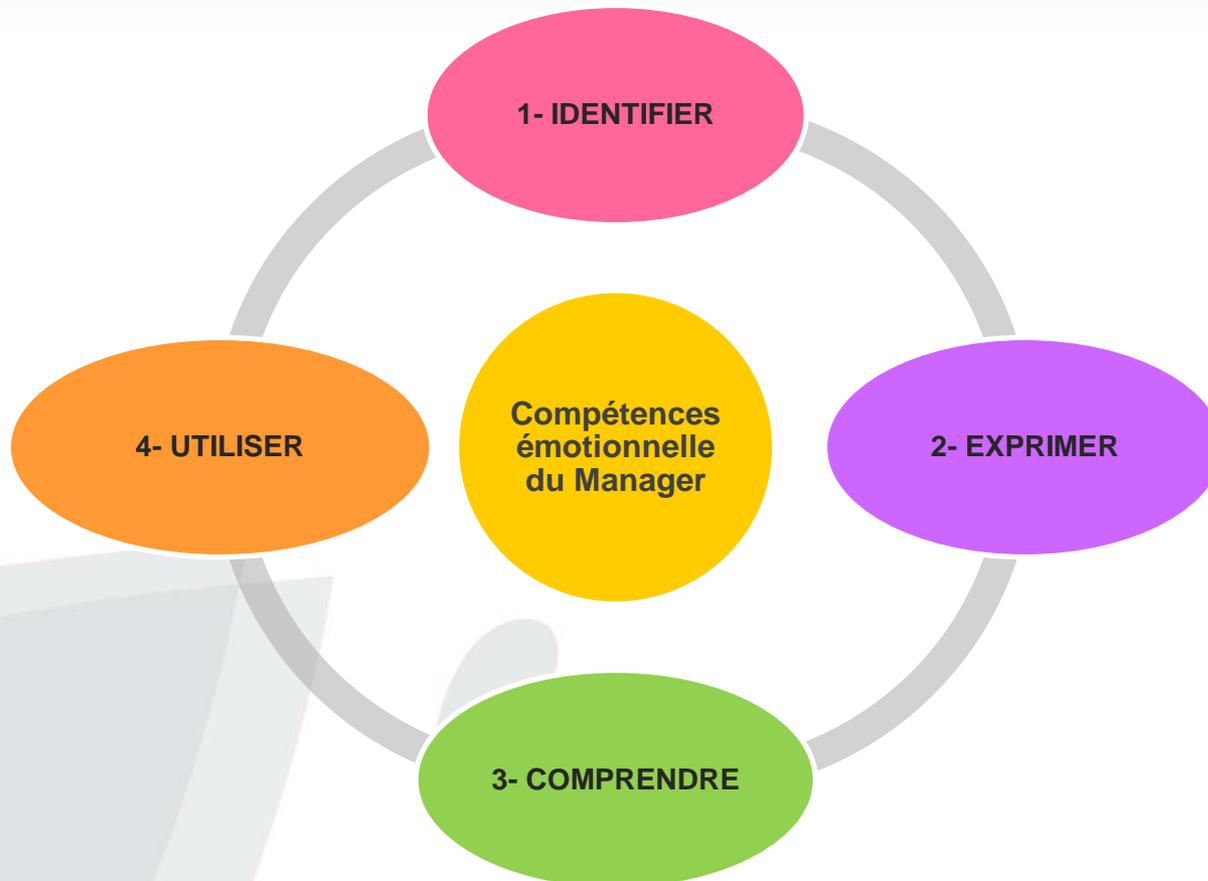
L'Intelligence Emotionnelle

Définition:

« La capacité à identifier, à interpréter et à gérer ses propres émotions et faire face à celles des autres ». (Daniel Goleman)



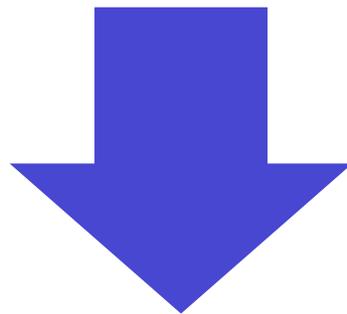
Les compétences émotionnelles



LES CAPACITES EMOTIONNELLES

	AU NIVEAU PERSONNEL	AU NIVEAU EQUIPE
IDENTIFIER	<ul style="list-style-type: none"> • Mon propre vécu émotionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vécu émotionnel des autres
EXPRIMER	<ul style="list-style-type: none"> • Exprimer de manière adaptée 	<ul style="list-style-type: none"> • Faciliter l'expression des émotions
COMPRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> • Interpréter de façon juste ses propres émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le ressenti et les réactions des autres
UTILISER	<ul style="list-style-type: none"> • Réguler ses émotions – et + • Trouver le bon équilibre émotionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Réguler collectivement les émotions + et – • Réguler le climat émotionnel de l'équipe

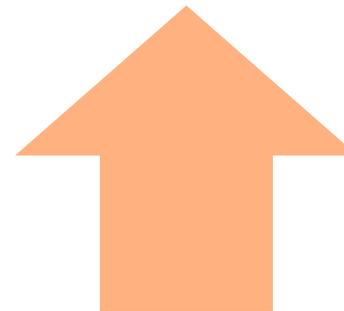
REGULER LES EMOTIONS dans contexte COVID



Emotions
Positives

- ⇒ Confiance
- ⇒ Optimisme
- ⇒ Utilisation des forces

Emotions
Négatives



MOBILISER SES CAPACITES EMOTIONNELLES

Au niveau personnel

Se poser

- Prendre du recul
- Etre à son écoute
- Bienveillance

Autorégulation

- Prendre soin de soi : se faire plaisir
 - Mobiliser ses forces
 - Développer un état d'esprit positif
- ⇒ Outils de gestion du stress,



Partager son ressenti:

- Son n+1
- Groupe de Pairs
- Ses proches
- Un tiers

Solliciter du soutien

MOBILISER SES CAPACITES EMOTIONNELLES

Au niveau équipe : axe individuel

Maintenir le lien

- Ecoute active
- Bienveillance
- Empathie

Echange one to one réguliers

- Signes inhabituels : méthodes des 3I
- Identifier les besoins individuels, repérer les fragilités

Soutien
Psychologique



MOBILISER SES CAPACITES EMOTIONNELLES

Au niveau collectif



- Climat de confiance
- Ecoute active
- Communication
- Comprendre et accepter l'état **émotionnel** de votre équipe

Outils de mesure de l'impact psychologique et émotionnel:
Baromètre
Questionnaires

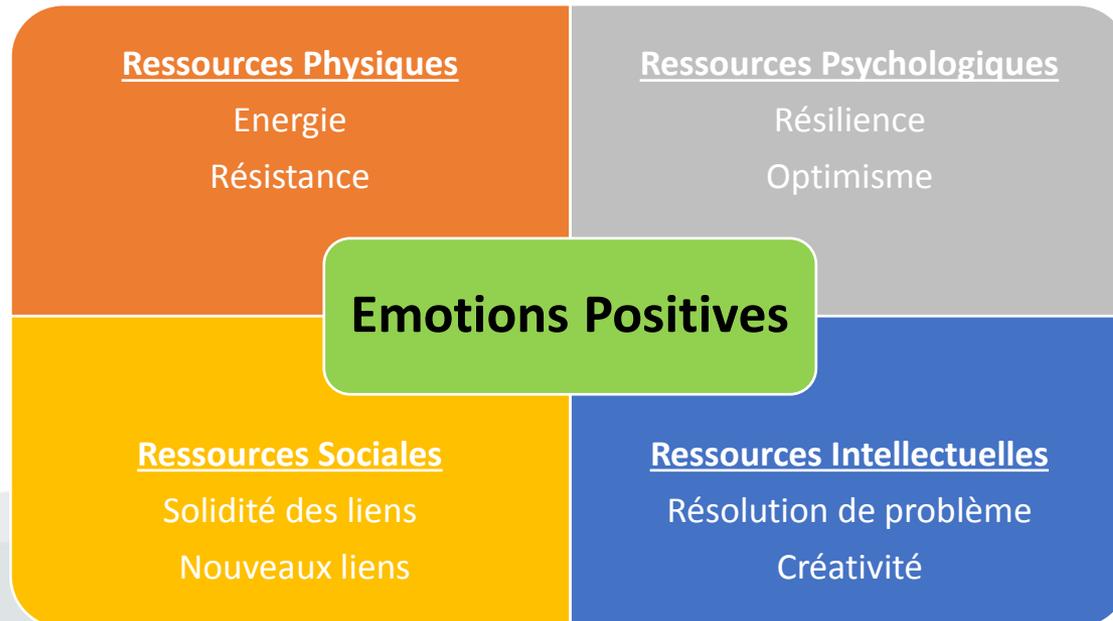
Renforcer Cohésion et Engagement

Favoriser les émotions positives

**Donner l'exemple
Créer des Espaces informels**

Café Skype, déjeuner Skype, WhatsApp, espace pour le rire, le jeu, la créativité
Utiliser les points forts, Reconnaissance

ROLES DES EMOTIONS POSITIVES



Effets des émotions positives - Barbara Frederikson (2003)

A RETENIR

Développer son intelligence émotionnelle pour soi et pour les autres :

- Est un atout majeur pour gérer cette crise
- Renforce ses capacités d'adaptation et de résilience
- Consiste à mettre en place des pratiques managériales contribuant au meilleur équilibre entre émotions positives et négatives

PROCHAIN WEBINAR

- Mardi 5 mai à 11h:
« **Manager dans l'incertitude** »

Merci pour votre participation!

Béatrice: bseille@eurheaconseil.fr

Anne: acolinet@eurheaconseil.fr