



KEDGE
ALUMNI

ATELIERS
ALUMNI

Vous êtes diplômé de KEDGE Business School ? Développez vos connaissances et échangez entre alumni grâce aux Ateliers Alumni à Bordeaux.

Thèmes abordés

Adhérents

Non
Adhérents

30€

60€

**Développer son intelligence
émotionnelle pour mieux communiquer**
Le jeudi 10 octobre 2017 à 18h30

30€

60€

Du stress à l'énergie positive
Le jeudi 9 novembre 2017 à 18h30

80€

160€

**Séances de co-développement
professionnel**
Module de 6 séances : 16/01 - 06/02 -
06/03 - 03/04 - 15/05 - 12/06

30€

60€

**Manager en conscience : les clés du
management positif et inspirant**
Le mardi 12 décembre 2017 à 18h30

Développer son intelligence émotionnelle pour mieux communiquer

Gérer vos émotions pour mieux agir, redécouvrir celles des autres pour mieux interagir.

Tarifs : 30€ (adhérents) - 60€ (non-adhérents)

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Redécouvrir les atouts des émotions pour cultiver son intelligence de soi et des situations.
- Gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient.
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour optimiser ses compétences relationnelles et dynamiser le travail en équipe.

Qu'est-ce que L'intelligence émotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle (IE) est un concept proposé en 1990 par les psychologues Peter Salovey et John Mayer, qui réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes. Le concept a été popularisé par Daniel Goleman en 1995. Des tests ont été développés pour étudier et valider ce concept ; de nombreuses études montrent que l'intelligence émotionnelle est corrélée à certaines performances sociales et à la réussite professionnelle chez des adultes.

Modalités pratiques

Une séance de 3h pour un groupe de 8 à 12 personnes.

La séance a pour objectif de répondre aux questions suivantes :

- 1- Quelles sont les composantes de son intelligence émotionnelle ?
- 2- Quel est le concept de l'intelligence émotionnelle de D. Goleman ?
- 3- Comment décrypter et canaliser ses émotions ?
- 4- Comment s'exprimer de façon constructive ?
- 5- Comment accueillir les émotions des autres, sans perdre pied ?

Des outils pragmatiques, des échanges, du partage pour revisiter des situations concrètes.

Du stress à l'énergie positive

Mieux comprendre le stress et utiliser les clés de la psychologie positive pour améliorer votre qualité de vie au travail.

Tarifs : 30€ (adhérents) - 60€ (non-adhérents)

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Évaluer ses facteurs de stress pour cibler les ressources à mobiliser en priorité.
- Découvrir des pratiques pour mieux récupérer.
- Repérer les facteurs dynamisants.
- Découvrir ses propres stratégies anti-stress pour dynamiser son quotidien.

Qu'est-ce que la psychologie positive ?

Le stress est, en biologie, l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. La psychologie positive est une discipline fondée officiellement en 1998 par Martin E. P. Seligman. La psychologie positive s'intéresse surtout à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des problèmes. La psychologie positive « étudie ce qui donne un sens à la vie », selon son fondateur, Martin E. P. Seligman. C'est l'étude des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être.

Modalités pratiques

Une séance de 3h pour un groupe de 8 à 12 personnes.

Au programme :

- 1- Identifier les composantes de son stress.
- 2- Découvrir le concept du stress de Hans Sellie.
- 3- Pratiquer des exercices pour se ressourcer.
- 4- Repérer les clés de sa dynamique à travers un test.
- 5- Construire un plan d'actions adapté à son quotidien.

Des pratiques, des échanges, du partage pour revisiter des situations concrètes.

Séances de co-développement professionnel

Booster vos habiletés managériales en faisant l'expérience unique d'un nouveau mode d'apprentissage.

Tarifs : 80€ (adhérents) - 160€ (non-adhérents)

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Apprendre à être plus efficace dans ses pratiques managériales.
- Apporter des solutions concrètes à des situations de difficultés ou des projets managériaux.
- Développer ses compétences de consultation : écouter, questionner, aider, donner des avis appropriés.
- Améliorer ses qualités de travail en groupe : participer, accepter des avis divergents, dynamiser, s'enrichir des autres, s'engager.

Qu'est ce que le co-développement ?

Le groupe de co-développement professionnel est une approche de formation qui mise sur le groupe et sur les interactions entre les participants pour favoriser l'atteinte de l'objectif fondamental : améliorer sa pratique professionnelle. Adrien PAYETTE, Professeur de management à Montréal a développé dans les années 90' ce concept simple et génial. Cette approche a trouvé sa place dans les entreprises françaises, et apporte quelque chose de vraiment différent :

- On ne part pas des concepts et des théories, on part du terrain
- L'implication de chacun est tout de suite forte et étonnante
- Les problèmes traités sont réels, importants. La séance est immédiatement utile
- Des problèmes parfois anciens, ou qui semblaient bloqués, sont regardés autrement et trouvent soudain une issue.
- On est orienté vers la décision et l'action
- Les séances qui se répartissent dans la durée favorisent aussi bien le retour sur résultat que l'évolution de chacun.

Modalités pratiques

On réunit 6 à 8 personnes, d'environnement différents, avec l'idée que la diversité est une richesse qui va permettre d'aborder les problématiques autrement et surtout d'y apporter des réponses concrètes et opérationnelles. Les séances durent 3h et s'inscrivent dans un cycle de 6 séances espacées dans le temps (1 séance par mois).

Dans ce processus, on apprend 2 fois :

- Sur le plan opérationnel : on trouve des réponses opérationnelles pour faire face à la problématique.
- Sur le plan humain : la posture qu'adopte chacun dans ce processus développe en lui des ressources personnelles et collaboratives.

Manager en conscience : les clés du management positif et inspirant

Utiliser les ressorts de la méditation pour améliorer sa pratique managériale.

Tarifs : 30€ (adhérents) - 60€ (non-adhérents)

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Pratiquer la méditation pour gagner en sérénité et développer ses compétences cognitives et émotionnelles.
- Intégrer la pleine conscience dans ses pratiques managériales.
- Évoluer vers un leadership positif et inspirant pour ses équipes.

Pourquoi avoir recours à la méditation ?

L'exemple de Google en la matière crée des émules et le programme « search Inside Yourself » ne cesse de se déployer dans les organisations. Beaucoup recherchent l'épanouissement et l'équilibre de vie. La quête de sens est au coeur des préoccupations. L'entreprise n'échappe pas à cette réalité ; l'arrivée des jeunes générations bouscule les idées reçues, le monde s'accélère et nécessite une remise en question permanente.

Ce programme d'initiation a été conçu afin de sensibiliser les participants à de nouvelles pratiques managériales. La pleine conscience (ou Mindfulness) devient le fil rouge d'un management au service de l'épanouissement des personnes, des équipes et de la performance.

Il est déployé dans des écoles de management comme Grenoble et fait l'objet de présentations lors d'évènements comme « Les entrepreneurs d'avenir » à Bordeaux, « Université du Bonheur au travail » de la fabrique Spinoza, « Nouveau pouvoir, nouveaux leader » à Nantes...

Modalités pratiques

Une séance de 3h pour un groupe de 8 à 12 personnes.

Au programme :

1. Prendre conscience des mécanismes et des bienfaits de la méditation (la diminution du stress ; la régulation des émotions ; l'amélioration de capacités de concentration, de mémoire...)
2. Apprendre la méditation et l'introduire dans son quotidien. (Exercices de méditation centrés sur les sensations corporelles, la posture, la respiration)
3. Adopter un leadership positif : comment développer la performance en agissant sur le bien-être ? Comprendre le lien entre bien-être et performance, découvrir les mécanismes à la base du leadership positif ? Surfer sur les forces de caractères pour atteindre ses objectifs.



Contact

Julie Pachon
julie.pachon@kedgebs.com
+33(0)5.56.84.63.52

KEDGE
BUSINESS SCHOOL

The logo is displayed on a large, circular, dark blue floor mat. The word "KEDGE" is in a large, bold, white sans-serif font, with a red star symbol replacing the letter "D". Below it, the words "BUSINESS SCHOOL" are written in a smaller, white, all-caps sans-serif font.

