L'intelligence émotionnelle, relationnelle et situationnelle.

Accroître ses performances individuelles et collectives grâce aux sciences cognitives et sociales

Richard BERAHA - RBMEDIATION

Richard Beraha, ex-Président Fondateur d'*Altedia Cogef*, conseil en management, coach de dirigeants, enseignant à Sciences Po Paris, recherche en sciences sociales et cognitives, terrains économiques et sociaux en France, Europe, Chine et Brésil.

Enjeu

Les méthodes de management enseignées n'ont guère évolué ces vingt dernières années, alors que le monde économique est aujourd'hui transformé par la globalisation, les technologies de l'information, mais aussi par des structures sociales fragmentées et une individualisation croissante ; autant de freins à la performance individuelle, comme collective.

Pourtant, nos connaissances sur l'Homme se sont fortement enrichies ces dernières décennies par des découvertes étonnantes sur le cerveau humain, sur les liens sociaux et biologiques entre les individus et sur la façon dont on pouvait améliorer leur fluidité et leur efficience.

Il s'agit pour les dirigeants et les managers – à tout âge, car le cerveau est plastique - d'apprendre à désapprendre certains automatismes pour déployer un « charisme » (leadership), adapté à leur personnalité. Ce charisme constituant un sésame pour créer du « nous », de la cohérence et de la cohésion, de l'engagement et de l'innovation, de la confiance et un esprit propice à l'adaptation des équipes aux cultures diverses dans un environnement en perpétuelle mutation.

Notre hypothèse humaniste et réaliste suggère que cet objectif est compatible, voire inhérent à une recherche d'équilibre, de sérénité et de bien-être pour soi comme pour ses collaborateurs.

Objectifs

- Se sensibiliser aux dernières découvertes des neurosciences sur le fonctionnement du cerveau et la biologie du corps ;
- Les placer en regard des connaissances en sciences sociales et en management ;
- Acquérir et s'entraîner à des pratiques innovantes en communication, management, conduite de projet, conduite du changement.

52 BOULEVARD DE VAUGIRARD 75015 PARIS
CONTACT@RBMEDIATION.FR
+33 6 11 43 05 56

RCS Paris 500 622 477

RBMEDIATION.FR

RICHARD BERAHA
MEDIATION

Modalités

Si le savoir permet de revoir ses représentations et d'envisager de nouvelles pistes de comportements, de méthodes de management, la focale de cette formation reste **la pratique** autours de la question : **Comment ?** Car on ne change vraiment qu'en orientant son effort vers un objectif et en faisant.

- En intra, identification d'un projet de changement collectif, servant de fil conducteur et de terrain d'application des enseignements. Cette formation peut être adaptée à une équipe de direction, sous forme de team building ;
- En inter, identification par chaque participant des terrains d'application de l'enseignement, par exemple, conduire et accompagner un changement organisationnel et culturel, modifier le climat dans ses équipes par la réduction du stress et le développement du bien-être, créer un esprit collectif, de l'engagement…
- De 3 à 5 jours répartis en au moins deux sessions distantes d'un mois environ ;
- Lectures, diagnostics, travaux, mises en pratique inter session ;
- Coaching individuel et collectif.

Souvent, une conférence introductive d'une heure environ permet de présenter le projet et d'y faire adhérer.

THEMES

Les émotions et le monde du sensible

- **Comment** mieux se connaître et se comprendre, mais aussi connaître et comprendre le système émotionnel complexe de ses interlocuteurs ?
    - Les émotions primaires et universelles : joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise (Antonio Damasio) ;
    - Les sentiments secondaires et sociaux :
        - Négatifs : culpabilité, honte, rivalité, jalousie, ressentiment, mépris, anxiété de non maîtriser, orgueil, manque de confiance, confusion, haine, indifférence…
        - Positifs : fierté, curiosité, désir, amusement, amour, bonheur…
    - Les émotions d'arrière-plan, la voix du Corps :
        - Négatives : fatigue, tension, douleur, impulsivité, inhibition ;
        - Positives : bien-être, calme, concentration, plaisir, énergie, motivation.
    - Les sentiments de positionnement : l'humilité et la confiance en soi ;
    - Les substances chimiques du bien-être (ocytocine, dopamine, endorphine, sérotonine, phényléthylamine…) et du stress (cortisol, adrénaline…) ;
    - Le ventre, l'autre cerveau (entérique) ;
- **Comment** vaincre « le mauvais stress » par le mental, le corps et la relation à Autrui ?
- **Comment** favoriser un climat positif avec du « bon stress » (surprise, énergie, tension vers l'objectif) ;
- **Comment** optimiser le processus de mentalisation, de l'émotion à la raison ;
- **Comment** évaluer le climat émotionnel d'une organisation ? Analyse d'un sondage sur les émotions des salariés français, réalisé en janvier 2015.

52 BOULEVARD DE VAUGIRARD 75015 PARIS
CONTACT@RBMEDIATION.FR
+33 6 11 43 05 56

RICHARD BERAHA
MEDIATION

Les neurones miroirs – empathie, imitation – un système de résonnance entre Soi et Autrui

- **Comment** développer son empathie et son influence sur autrui ?
  - Chez le singe, puis chez l'Homme : la découverte des neurones miroirs (Rizzolatti) ;
  - Les neurones miroirs, à la base de l'empathie ;
  - Après le cerveau gauche et droit, préfrontal, reptilien et limbique, l'hypothèse du cerveau mimétique, système de résonance entre Soi et Autrui (Oughourlian, Ramachandran) ;
  - L'attention, ressource cognitive fondamentale, notamment pour les différentes formes de mémorisation ;
  - Le couplage neuronal entre l'observation et l'exécution d'une action… Observer, c'est déjà agir ; l'observation participante ;
  - L'imitation à la base de l'apprentissage et du désir mimétique (R. Girard) ;
- **Comment** agir pour améliorer sa communication et créer de la confiance ?
  - Le regard et la synchronie gestuelle, émotionnelle et verbale ;
- **Comment** créer du coopératif, du collaboratif et éviter l'isolement ;
  - Dangers et opportunités des écrans et des réseaux sociaux ;

L'intelligence émotionnelle

- **Comment** détecter, « apprivoiser » ses émotions et mieux décrypter celles des autres pour interagir et s'adapter à la diversité des individus et de leurs codes culturels ?
- **Comment** faire évoluer les émotions perturbantes ?
  - La chimie et les pilules de toutes sortes, les pratiques rituelles et cultuelles, l'alimentation, l'exercice, la relation à l'autre, la relaxation, la méditation, psychothérapies, coaching, l'hypnose…changer ses représentations et sa vie dans le réel ;
- **Comment** s'extraire des sentiments négatifs et diminuer leur intensité, leur fréquence et leur durée ?
- **Comment** s'adapter à l'expression culturelle des émotions, de l'Asie au Brésil, de la méditerranée aux U.S.A. ;
  - Les 4 dimensions de Goleman de l'Intelligence émotionnelle ;
  - Être au monde par les cinq sens ;
  - La plasticité neuronale, comment s'y laisser porter ?
- **Comment** renforcer ses capacités de prise de décision, de motivation, de créativité par les émotions ?
- **Comment** prendre en compte le facteur émotionnel dans la conduite d'un projet de changement, les erreurs à éviter ;
  - Le système viral émotionnel aux fondements de la communication et de toute action collective ;
  - Comment se prémunir de la sinistrose française ?

52 BOULEVARD DE VAUGIRARD 75015 PARIS
CONTACT@RBMEDIATION.FR
+33 6 11 43 05 56

RICHARD BERAHA
MEDIATION

L'intelligence relationnelle

- **Comment** mieux se connaître et résoudre dans le réel des difficultés relationnelles ?
  - Théories de l'attachement : la base matérielle, affective et sécurisante ;
  - Personnalités et formes de l'intelligence relationnelle ; les 4 schèmes : secure, ambivalent / évitant, ambivalent / résistant, désorganisé ;
  - Les liens primaires (familiaux) et secondaires, les identifications, les nœuds et les processus pour les dénouer, les dépasser… changer ;
- **Comment** développer l'art de la relation : compétences à acquérir ou aptitude physiologique et neurologique plus ou moins développée selon les individus et les sociétés ?
  - S'appuyer sur, consolider, élargir, faire vivre son réseau relationnel dans l'espace et le temps : l'éthique du don, du geste et de la reconnaissance ;
  - Les réseaux forts et faibles, la société holiste, les *guanxi* chinois ;
- **Comment** initier et maintenir un équilibre durable dans les relations
  - L'anthropologie du don : Demander – Donner – Recevoir – Rendre ;
  - L'éthique du *care*, pratiquée dans les entreprises de nouvelles technologies californiennes.

L'intelligence situationnelle

- **Comment** mieux s'adapter aux situations de changement, aux environnements internationaux et développer un pragmatisme raisonné et sensible ?
  - L'intelligence situationnelle et l'empirisme de l'expérience ;
  - La réceptivité à l'environnement, l'attention, l'écoute, la prise en compte du sensible, des atmosphères, des émotions ;
  - La maîtrise et le lâcher-prise, l'agir et le non-agir ;
  - Le penser et le sentir ;
  - Le facteur temps dans l'approche stratégique ;
  - L'homme « rationnel » face aux situations, aux décisions ;
  - La pensée chinoise de la situation et des processus, l'Occident ayant pensé le *sujet* et l'idéal ;
  - L'école américaine du pragmatisme (Dewey, James, Sanders Peirce) face à la logique cartésienne.

Charisme et leadership, équilibre et appétence au bonheur

- **Comment** déployer son Leadership, son charisme, disposition naturelle ou apprentissage ?
- **Comment** Apprendre à désapprendre et utiliser les trois leviers de changement : sa pensée, son corps, sa relation à Autrui ;
  - Les ressorts combinés – génétique, biologique, neurologique, psychologique, environnemental et social – de l'optimisme, de l'assertivité, de l'empathie, de la confiance, de la résilience ;
  - Étude sur le « très relatif » bonheur des salariés français.

52 BOULEVARD DE VAUGIRARD 75015 PARIS
CONTACT@RBMEDIATION.FR
+33 6 11 43 05 56