



## Le quart d'heure du manager seul. S'autoréguler avant une réunion difficile, une annonce tendue, un entretien délicat

Ce qui se passe dans les 15 minutes avant une réunion difficile. Ce n'est pas de la préparation. C'est de l'agitation. Il existe une autre façon d'entrer dans la pièce.

### Prérequis :

Aucun, fonction d'encadrement ou de conduite d'entretien

### Durée :

15 min, à votre rythme

### Modalités &

### délais d'accès :

Guide PDF sur commande

### Tarif :

100€

### Contact :

[contact@nlpkt.com](mailto:contact@nlpkt.com)

Vous relisez vos notes. Vous anticipez les réactions. Vous rejouez des scénarios.

Le problème n'est pas ce que vous allez dire. C'est l'état dans lequel vous allez le dire.

Un manager qui entre tendu dans une réunion difficile augmente la tension dans la pièce avant d'avoir dit un mot. Ce n'est pas une métaphore : c'est documenté.

Ce guide ne vous dit pas quoi dire. Il vous donne une méthode pour choisir l'état dans lequel vous entrez.

### Le programme :

Un protocole en 4 étapes pour choisir votre état :

- avant une annonce difficile,
- un entretien délicat,
- une réunion sous tension.

### Objectifs pédagogiques :

À l'issue de ce guide, le participant est capable d'appliquer un protocole de régulation émotionnelle en 4 étapes avant une situation difficile, d'identifier son état émotionnel et de choisir une intention relationnelle adaptée, d'utiliser trois repères comportementaux pendant la conversation, de débriefer seul après une situation tendue pour capitaliser sur l'expérience

### Évaluation :

Quiz et questionnaire de satisfaction.

### Accessibilité :

N'hésitez pas à nous signaler toute situation de handicap pouvant nécessiter une adaptation particulière.