

GERER SES EMOTIONS POUR MIEUX COMMUNIQUER

GAGNEZ EN AISANCE ET EN PROFESSIONNALISME EN TIRANT PROFIT DE VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Objectifs de la formation

- Découvrir l'intelligence émotionnelle
- Gagner en aisance et en confiance dans la communication
- Maîtriser son émotivité et ses réactions
- Connaître ses émotions pour mieux les gérer et moins les subir

Programme détaillé

Connaître les différentes émotions et comprendre leurs messages

- les émotions primaires et leurs déclinaisons
- les messages apportés par chaque émotion
- les interprétations possibles et les besoins à satisfaire

Comprendre nos réactions émotionnelles

- Les enchainements émotionnels habituels
 - Les liens entre émotions, pensées et corps
 - Repérer des messages limitants et se donner des permissions
- Développer sa conscience émotionnelle
- Se détacher d'une émotion perturbante
 - S'entraîner à modifier la réaction émotionnelle d'un souvenir
 - Court-circuiter les déclencheurs des situations désagréables

Exercices types

- Autodiagnostic de Goleman : - Calculez votre coefficient émotionnel
- Simulations de situations choisies par le stagiaire
- Autodiagnostic des croyances limitantes
- Ancrage de situations ressources positives

Méthodes et moyens

- Présentiel ou Distanciel

Méthode pédagogique centrée sur la participation et la mise en action (75%)

- Mises en situations et jeux de rôle
- Temps de réflexion individuels
- Exercice et échange d'expériences
- Apports théoriques méthodologiques (25%)

Distanciel via Teams ou Google Meet

Supports pédagogiques : visuels, extraits de films, exercices QCM et étude de cas pratiques

Supports numériques remis aux stagiaires en fin de formation

Pré-requis : Aucun

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Durée : 2 jours (14h)

Délai d'accès : intra entreprise sur mesure : inférieur à 6 semaines

Dates : Variable selon la demande : nous contacter

Tarif : à partir de 1400 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr