

Code de la formation

- CC-CDI

Niveau

- intermédiaire

Pré-requis

- Aucun prérequis technique

Durée

- 2 jours (14 heures)

Lieu

- Dijon

Type de formation

- Inter
- Intra
- Individuelle
- Sur Mesure

**COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET GÉRER SES ÉMOTIONS
DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL****OBJECTIFS :**

- Développer une communication ajustée aux profils comportementaux
- Identifier et réguler ses émotions en situation professionnelle
- Adapter son registre relationnel selon les styles comportementaux
- Gérer les tensions et désaccords avec assertivité
- Construire un plan d'amélioration relationnelle transférable immédiatement

PUBLIC CONCERNÉ :

- Managers, collaborateurs, responsables d'équipe
- Toute personne souhaitant améliorer sa communication et sa gestion émotionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques issus des neurosciences et du modèle Everything DiSC®
- Auto-diagnostic comportemental
- Études de cas professionnelles
- Jeux de rôle progressifs
- Exercices pratiques et mises en situation
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Remise d'un support pédagogique complet

INTERVENANT :

- Formateur expert en communication interpersonnelle et intelligence émotionnelle
- Certifié à l'utilisation du modèle Everything DiSC®

PROGRAMME DE LA FORMATION**Connaissance de soi pour mieux communiquer**

- Identifier les mécanismes neurobiologiques de l'émotion
- Comprendre la boucle : stimulus, interprétation, émotion, réaction
- Différencier émotion, ressenti et comportement
- Repérer ses déclencheurs émotionnels professionnels
- Expérimenter une situation sous pression pour observer ses réactions

Découvrir, analyser son profil comportemental et son impact au quotidien (Everything DiSC®)

- Comprendre les dimensions Dominance, Influence, Stabilité, Conformité
- Identifier ses priorités comportementales
- Reconnaître ses moteurs et zones de stress
- Différencier style naturel et style adapté
- Identifier ses risques relationnels en situation de tension

Adapter sa communication aux différents profils

- Analyser les sources de frictions inter-profil
- Comprendre les conflits de priorités (résultat vs relation, vitesse vs précision...)
- Ajuster son registre verbal et non-verbal
- Construire des phrases d'ajustement selon chaque style
- Développer une lecture comportementale nuancée

Réguler ses émotions en situation professionnelle sans perdre sa personnalité

- Expérimenter des techniques de régulation émotionnelle
- Pratiquer le recadrage cognitif

- Utiliser la respiration cohérente
- Mettre en place une communication différée
- Élaborer son plan personnel d'auto-régulation

Biais, croyances et interprétations

- Parler pour être entendu et écouter pour comprendre
- Repérer ses biais cognitifs
- Comprendre l'impact des croyances sur la communication
- Reformuler une situation sans interprétation
- Développer une posture de méta-position

Développer une communication assertive

- S'affirmer avec justesse et élégance
- Différencier passivité, agressivité et assertivité
- Structurer un message assertif
- Exprimer une émotion sans accusation
- Adapter l'outil OSBD aux profils comportementaux
- S'entraîner à travers des jeux de rôle progressifs

Désamorcer les malentendus avant qu'ils ne s'installent

- Identifier son mode préférentiel face au conflit
- Adapter son approche selon le profil de son interlocuteur
- Négocier une solution constructive
- Transformer un désaccord en opportunité relationnelle

Installer des réflexes relationnels performants

- Synthétiser les apprentissages clés
- Formaliser 3 engagements comportementaux
- Définir un plan de transfert en situation professionnelle réelle