

Code de la formation

- CC-EFG

Niveau

- Thématique

Pré-requis

- Tout public

Durée

- 1 jours (7 heures)

Lieu

- Dijon

Type de formation

- Inter
- Intra
- Individuelle
- Sur Mesure

**COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET BIEN GÉRER
SES ÉMOTIONS****OBJECTIFS :**

- Apprendre à reconnaître les émotions et comprendre leur rôle
- Comprendre le rôle des émotions et leur impact sur le comportement et les relations interpersonnelles
- Assimiler des stratégies visant à gérer ses propres émotions
- Développer ses outils de communication et de coopération pour être plus efficace au quotidien et au travail
- Apprendre à écouter activement et s'exprimer clairement en toute circonstance
- Développer son assertivité et ses compétences relationnelles
- Prendre conscience de son image et de sa façon de communiquer avec l'autrui
- Gagner en assurance, renforcer l'estime de soi

PUBLIC CONCERNÉ :

- La formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses compétences de communication et apprendre à gérer ses émotions pour mieux s'affirmer dans les situations professionnelles et personnelles

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Nombreux cas pratiques transmis en fin de formation avec remise d'un support
- Mises en situations comportementales basées sur les situations professionnelles

INTERVENANT :

- Formatrice coach spécialisée en techniques de communication et PNL.

PROGRAMME DE LA FORMATION**Contrôle ses émotions et les comprendre**

- Définition de l'émotion
- Le rôle des émotions au travail, dans la vie quotidienne, dans les relations interpersonnelles
- Émotions et le processus décisif
- Attaque de l'amygdale : solution d'autocontrôle
- Déclencheurs et les sources des émotions fortes
- Stratégies pour gérer les émotions
- Maîtriser les émotions et les pensées négatives
- Exercice : journal des émotions : identification des émotions
- Exercices de relaxation : recentrage, relaxation progressive de muscles, respiration carrée
- Exercice : Autodiagnostic identification de sources de fortes émotions
- Exercice : étude de cas

Communication efficace

- Les principes de base de la communication efficace
- La communication assertive et non-violente dans le milieu de travail
- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement
- Identifier son style relationnel (assertif, passif, agressif)
- Prendre conscience de son propre mode de fonctionnement
- Écoute active
- L'impact du non verbal sur le contact et la relation
- Formuler et faire face à la critique de façon constructive
- Dire « non » -formuler un refus sans culpabilité, ni frustration
- Formuler une demande sans agressivité

- Auto-diagnostic : questionnaires : style de communication + style relationnel
- Exercice d'application : Assertivité dans la communication : donner et recevoir la critique, dire non, exprimer une demande, félicite
- Exercice pratique : écouter activement en utilisant la paraphrase, la reformulation et la clarification, synchronisation

S'affirmer au quotidien

- Exprimer son propre avis
- Analyser ses points forts, points de progrès et comprendre ses motivations
- Gérer son état émotionnel - garder l'équilibre et l'attitude positive
- Gérer les situations difficiles : agressivité, silence, manipulation, jugement, conflit
- Repérer ses propres signes avant-coureurs de stress
- Accepter ses propres limites pour mieux se préserver
- Auto-bilan : mes compétences, mes qualités, mes forces, mes points d'amélioration, mes limites
- Exercice : Auto-diagnostic : l'équilibre dans ma vie
- Exercice « Gérer la négativité dans mon langage, dans mes pensées » – travail individuel - 10 minutes