

**OBJECTIFS DU MODULE****À l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :**

- Mieux se connaître pour être acteur de leur développement professionnel et personnel
- Comprendre les réactions émotionnelles de chacun.
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Mobiliser ses représentations mentales et mobiliser ses ressources pour être plus serein
- Développer des comportements positifs
- Mieux communiquer en interpersonnel et en public

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

PRÉREQUIS : la formation ne nécessite pas de prérequis

Effectif Maximum : 8

**MODALITÉS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES****Moyens techniques**

Salle équipée d'un tableau blanc et d'un vidéo projecteur

**Méthode et outils pédagogiques**

Alternance d'apports (outils, méthodes, comportements), d'analyses et de débats. Une pédagogie dynamique, riche en implication pour les participants qui trouveront des ressources pour mieux faire face au quotidien. 60% du temps est consacré à des cas pratiques et à des échanges.

Notre approche de la formation vise des objectifs simples :

- Le pragmatisme, en utilisant des cas concrets de situations professionnelles
- L'efficacité, en permettant une mise en pratique immédiate des techniques
- La satisfaction de nos stagiaires

Nos formations ont lieu dans le contexte « métier » du client et s'appuient sur des situations issues de son activité. Les mises en situation filmées (après accord) et/ou jeux de rôle, permettent une analyse des pratiques, des propositions d'attitudes à adopter et des techniques à mettre en œuvre. Chaque stagiaire participe activement, et s'engage sur un plan d'actions.

**Document remis :** support de formation

**SUIVI ET ÉVALUATION****Modalité de suivi**

Une feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

**Modalité d'évaluation :** évaluation formative pour s'assurer de l'acquisition des compétences tout au long de la formation

**Suivi administratif**

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

**MODALITÉS DE DÉROULEMENT**

**Durée :** 2 jour(s) (14heures)

**Délai d'accès :** 1 mois

**Lieu :** site de l'entreprise



## CONTENU DÉTAILLÉ ET SÉQUENCE DE L'ACTION

### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'ADAPTER À SON ENVIRONNEMENT

- Apports sur la communication en général et sur les distorsions les plus fréquentes
- Quelles précautions prendre pour ne pas provoquer l'agressivité de l'interlocuteur
- Étude des champs personnels et des champs relationnels
- Travail sur ses propres attitudes pour modifier les attitudes de l'interlocuteur
- Fonctionnement et dissonance des messages
- Le verbal et le non verbal

### COMMUNIQUER DE MANIÈRE POSITIVE GRACE A L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Les outils de communication interpersonnelle à notre disposition
- Les transactions
- Les jeux psychologiques
- Les attitudes d'une bonne communication
- Eviter les mécanismes qui se développent en réaction
- La communication non violente et l'affirmation de soi

### MAÎTRISER SES ÉMOTIONS DANS L'ACTION

- Les mécanismes biologiques des émotions
- Les différents types d'émotions
- Évaluation de son niveau d'expression des émotions
- Passer du refoulement des émotions à leur gestion
- Savoir gérer les émotions de l'autre

### LES DIFFÉRENTS CONCEPTS DES MÉCANISMES DU STRESS

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les sources du stress et son poids dans la vie actuelle

### ACQUÉRIR LES TECHNIQUES DE GESTION ET DE RÉGULATION DES MANIFESTATIONS DU STRESS

- Travailler sur la respiration, observer les différents types de respiration
- Exercices simples et adaptés
- Lâcher la tension
- Identifier les crispations
- Relaxation induite par la contraction



---

- Savoir apaiser son esprit