

Programme de Formation

Les émotions au service d'une communication efficace

Format : Distanciel ou Présentiel

Public : Managers ou membres d'équipes

Pré requis : Aucun

Nombre de participants : 6 à 12 personnes

Durée : 2 jours + 1 journée – 21h

Lieu de formation : Cabinet Pathway, Rodez ou Locaux de l'entreprise ou Zoom

Condition Tarifaire : Nous contacter

Toute émotion est porteuse d'information. Être à l'aise avec ses émotions et celles de ses interlocuteurs permet un mieux-communiquer au service de l'efficience du collectif.

Objectifs :

Les émotions sont au centre de notre fonctionnement. Comprendre leur mécanisme physiologique et leur impact sur soi et son auditoire permet d'adapter son comportement pour faire de la gestion de nos émotions une clef de réussite d'une communication efficace. Se connaître mieux, avoir confiance en ses ressources, reconnaître les émotions chez l'autre, utiliser pleinement l'intelligence émotionnelle est au cœur de cette formation.

Les objectifs de cette formation sont :

- Comprendre le fonctionnement des émotions et leur utilité
- Savoir identifier ses émotions et ses besoins
- Savoir identifier les émotions et les besoins de ses interlocuteurs
- Savoir mettre les émotions au service d'une communication efficace
- Acquérir des outils pratiques de gestion des émotions

Programme de la formation :

2 journées d'apports pédagogiques et d'exercices de mise en situation

- Le fonctionnement du cerveau dans la communication
- L'intelligence émotionnelle
- Les émotions et les besoins sous-jacents
- Reconnaître et accueillir ses propres émotions
- Empathie, sympathie, les émotions de vos interlocuteurs

PATHWAY, Tour Raynalde Bat A, 4 Boulevard d'Estourmel, 12000 Rodez

Contact@pathway.fr - 06 62 22 70 10 – 06 63 04 23 93 - www.pathway.fr

PATHWAY EI - SIRET: 801 482 068 00039 - NDA: 73 12 00759 12 – N°TVA: FR31801482068

- Les émotions au service de la communication

- Des outils pratiques
 - o La CNV
 - o Les clefs de l'analyse transactionnelle
 - o Les bonhommes Energie
 - o La spirale des émotions
 - o Le Oui et...
 - o La respiration
 - o L'écoute du corps et les doubles signaux

Une journée de retour sur expérience et d'appropriation de pratique

- Retour d'expérience sur les cas concrets identifiés lors de la session précédente
- Consolidation de la maîtrise des outils et des méthodes testés
- Apports pédagogiques complémentaires
- Identification de l'étape suivante

Planification :

2 jours consécutifs d'apports pédagogiques et d'exercices pratiques
1 journée 2 à 4 semaines plus tard pour finaliser l'appropriation

Documentation :

- Supports relatifs aux mécanismes physiologiques des émotions
- Recueil des méthodes et outils présentées aux participants au cours de la formation.

Evaluation :

- Evaluation des atteintes des objectifs de formation
- Evaluation des acquis, des appropriations et des prochaines étapes
- Attestation de formation

Intervenant :

Chloé Nortier, Coach certifiée, formatrice, superviseur, experte en gestion des émotions en milieu professionnelle, membre du collège des experts en Clean Coaching.