

# Comprendre ses émotions pour mieux communiquer

(V1 - actualisée le 28/02/2024)

**Public visé** : Toute personne souhaitant accroître leur savoir-être, gagner en gestion du stress et en sens de la communication. Formation accessible aux personnes en situation de handicap (voir plus loin).

**Pré-requis** : Aucun

**Durée** : 2 jours - 14 heures

## Objectifs

- Identifier, observer et vivre ses émotions afin de pouvoir réagir et interagir dans un contexte professionnel
- Déterminer ses besoins fondamentaux associés aux émotions afin d'avoir la capacité de garder du discernement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes
- Utiliser les mécanismes d'une communication respectueuse et bienveillante.
- Exprimer et écouter des demandes avec la CNV afin d'améliorer son relationnel et faire preuve d'ouverture d'esprit.
- Orienter des outils adaptés à chaque environnement de travail (centre de loisirs, enseignement, entreprises, médicale...) pour un mieux vivre ensemble

## Modalités pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, d'auto diagnostics et d'échanges en sous-groupe,
- Partages d'expériences,
- Études de cas,
- Exercices pratiques.

Un support reprenant l'essentiel de l'exposé théorique sera remis aux participants en fin de session. Un support olfactif sera offert à la fin de la formation pour continuer à observer ses émotions et ses besoins au quotidien.

## Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation des compétences acquises,
- Délivrance d'une attestation de formation reprenant les compétences acquises,

## Intervenante :

Karine Legagneur, formatrice en Intelligence émotionnelle

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

En cas d'un besoin d'aménagement, nous établirons, avec vous, une fiche d'accueil et de suivi, prévoyant les adaptations à mettre en place pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

## Tarifs

Particulier : 250€/jour/personne (groupe de 5 à 15 personnes)

Entreprise : 350€/jour pour le groupe - Au-delà de 4 personnes, devis sur demande

Pour les entreprises, le financement par l'OPCO est possible (Centre de formation référencé QUALIOPI)

## Délai d'accès

Date limite d'inscription : 15 jours avant le début de la formation si dates fixées  
Début de la formation possible un mois après la prise de contact avec fixation de dates.  
Minimum 4 personnes pour que la formation ait lieu

## Programme

**JOUR 1** - L'intelligence émotionnelle : un langage à apprendre

Définition d'une émotion avec une réflexion sur le « STRESS »  
Elargir son vocabulaire émotionnel  
Comprendre les besoins fondamentaux cachés derrière les émotions  
L'impact de nos pensées sur la perception de notre réalité  
Déterminer nos mécanismes de défense pour satisfaire nos besoins

**JOUR 2** - Les émotions : l'art de les mettre au service de notre impact relationnel et personnel

Notre impact relationnel lié à nos émotions  
Ecouter et exprimer ses émotions avec une communication respectueuse  
Observer sans juger, exprimer ses émotions sans interpréter  
Les bloqueurs de communication  
Auto-empathie et empathie

### Contacts :

Béatrice Palis : T. 06.95.10.33.17 - C. [administration@competences-pour-tous.fr](mailto:administration@competences-pour-tous.fr)

**Ou cliquez sur le lien ci-dessous :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6lr22TGLgD-kLcDEnhdfgElSfRGn6Z3AoPbWZ7-3yD-ccHQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6lr22TGLgD-kLcDEnhdfgElSfRGn6Z3AoPbWZ7-3yD-ccHQ/viewform?usp=sf_link)