

FORMATION GESTION DU STRESS ET DES TECHNIQUES DE COMMUNICATION

▪ **Objectifs**

- Comprendre et savoir reconnaître les principales émotions et leurs expressions.
- Connaître son propre mode émotif et le déchiffrage des émotions dans la communication non verbale.
- Comment transformer ses émotions en communication bienveillante.
- S'exprimer de manière concise et décoder l'agressivité pour garder le dialogue ouvert.
- Légitimer sa place au sein du groupe.

| | |
|---|--|
| ▪ Durée : 7H soit 1 journée | ▪ Nombre de stagiaires : 1 à 10 participants |
| ▪ Lieu et horaires : à définir selon vos besoins | ▪ Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap |
| ▪ Tarif : sur demande | ▪ Délai d'accès : 24 heures minimum |

▪ **Public**

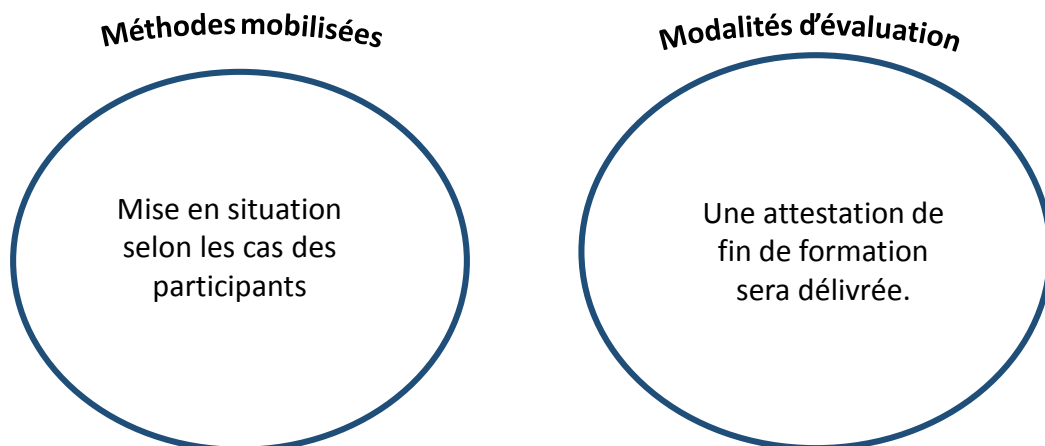
Ouvert à tout public.

▪ **Prérequis**

Etre âgé de 18 ans minimum
Savoir lire et parler la langue française.

▪ **Profil du ou des formateurs**

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Partie 1 :

1) A quoi servent les émotions ?

- Les émotions primaires
- Les émotions secondaires

2) Qu'est-ce qui déstabilise les émotions et pourquoi ?

Les émotions et le système de croyance et de valeur

Les émotions et les cadres de référence personnel / professionnel

Différences entre les personnes en référence interne et en référence externe

Mise en situation :

Revisiter 2 situations difficiles émotionnellement afin d'y repérer les croyances et les valeurs qui ont produits des émotions non désirées.

3) Les grandes familles d'émotions

Les émotions agréables / les émotions désagréables

Les 3 fonctions des émotions

Les émotions dans le corps

Quelle est l'utilité des émotions dans la communication professionnelle ?

Mise en situation :

Au travers d'exemples concrets découvrir ses principales émotions.

4) Déchiffrer les émotions au travers de la communication verbale, non verbale, et para verbale

- L'expression des émotions dans la gestuelle
- L'expression des émotions dans la voix
- L'expression des émotions à travers les mots
- La notion de catharsis émotionnelle
- Mise en situation
- Décoder ses émotions verbales et non verbales et celles des autres.

5) De l'émotion à l'intelligence à l'émotionnelle

Cinq compétences qui caractérisent l'intelligence émotionnelle

- La conscience de soi
- La maîtrise de soi
- La capacité à se motiver
- L'empathie
- La gestion des émotions d'autrui

Partie 2 :

- Découvrir les 4 temps de la CNV
- Identifier les obstacles à la communication
- Observer sa manière de communiquer
- Reconnaître les situations satisfaisantes et insatisfaisantes en matière de communication
- Distinguer ses sentiments
- Comprendre et clarifier ses besoins
- Faire une demande

MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

N° page