

# Gérer ses émotions pour mieux communiquer

2 jours (14h)  
Ajouté le 15/06/2022 - Modifié le 31/10/2022

**800€ NET**

Gagner en sérénité face aux évènements et situations de communication

## Objectifs

Redécouvrir les atouts des émotions pour cultiver son intelligence de soi et des situations.

## Compétences visées

- Gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient.
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour optimiser ses compétences relationnelles et dynamiser le travail en équipe

## Public

Toute personne désireuse d'explorer l'intelligence émotionnelle pour intensifier sa valeur personnelle et la coopération de l'équipe.

**Prérequis** : Aucun Pour les classes virtuelles :Disposer d'un ordinateur avec micro et caméra et d'une bonne connexion internet  
**Accessibilité**: Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

**Délais d'accès** : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

## Programme

### Atelier 1 : Comment aborder mes émotions avec confiance et réalisme ?

- Objectif prioritaire : Comprendre les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur au comportement d'adaptation
- Qu'est-ce qu'une émotion ? Distinguer les émotions primaires, leur source et le message caché.
- Observer ses comportements réactifs, reconnaître ses sensations corporelles signes d'émotions.
- Comprendre le rôle du cerveau. Repérer les déclencheurs.
- Débusquer ses pensées génératrices de stress inutile, leur substituer des pensées réalistes.
- Se dégager de l'évitement, apprécier la palette des émotions.
- Méthodes pédagogiques : Apports théoriques issus des neurosciences - Vidéo
- Durée : 2h30

# Gérer ses émotions pour mieux communiquer

## Atelier 2 : Comment mesurer l'impact des émotions en situation professionnelle ?


- Objectif prioritaire : Comprendre l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations
- Comment se forment nos perceptions ?
- L'influence de notre perception sur l'appréciation d'un comportement.
- Les conséquences d'une mauvaise évaluation d'une situation.
- Prendre conscience de ce qui relève de son champ d'action Méthodes pédagogiques : Méthode expositive - Cartographie d'équipes
- Durée : 2h

## Atelier 3 : Quelles sont les clés d'une écoute de qualité ?

- Objectif prioritaire : Développer ses capacités d'écoute active
- L'art de l'écoute active (silence, accusé de réception, relance, reformulation)
- Identifier les différents niveaux de l'écoute active.
- Connaître les éléments clés pour améliorer sa posture d'écouter.
- Comprendre les enjeux et limites de l'écoute active.
- Evaluer son style et sa capacité d'écoute
- Identifier les six attitudes d'écoute



### Dates & lieux

 06 et 07 février 2023

 Le Mans

 11 et 12 septembre 2023

 Le Mans



### Les points forts

## Gérer ses émotions pour mieux communiquer

Une offre riche et diversifiée de plus de 200 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur les pages de présentation de nos centres de formation.

### Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail.

Apports théoriques issus des neurosciences - Vidéo

Méthode expositive - Cartographie d'équipes

Cas pratiques et ludiques - Exercices d'écoute en binôme - Apports issus de la P.N.L

**Équipe pédagogique** : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

**Méthodes** : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Pour les classes virtuelles & Tutorat Technique : Avant la Formation ; La vérification du fonctionnement du matériel de visio conférence est assuré auprès de chaque participant Pendant la Formation ; Une assistance technique (Hotline) est disponible pour résoudre les problèmes techniques

### Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation. A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM - quizz - mise en situation ...). Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.