



Développer son sens de la communication pour un meilleur relationnel

Objectifs

- Identifier, observer et vivre leurs émotions afin de pouvoir réagir et interagir dans un contexte professionnel
- Comprendre leurs besoins fondamentaux associés aux émotions afin d'être en capacité de garder du discernement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes Aborder sereinement le thème de l'argent en entretien d'accompagnement
- Comprendre les mécanismes d'une communication respectueuse et bienveillante
- Exprimer et écouter des demandes avec la CNV afin d'améliorer leur relationnel et faire preuve d'ouverture d'esprit
- Acquérir des outils adaptés à chaque environnement de travail pour un mieux vivre ensemble

Contenus

L'intelligence émotionnelle : un langage à apprendre

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

L'intelligence émotionnelle : au service de notre impact relationnel et personnel

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

Modalités et méthodes pédagogiques

- En présentiel
- Outil de développement cognitif
- Pédagogie active et participative
- Approche expérientielle
- Mises en situation

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis des stagiaires

Chaque participant réalisera une auto-évaluation afin de se représenter les acquis de la formation suivie.

Évaluation de la formation

Au terme de la formation, chaque participant complètera un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la qualité de la formation suivie.

 **2 jours**

Prix par participant

460 €

nets de taxe

Public

Professionnels du secteur éducatif, social et médico-social

Pré-requis

Aucun

Durée

14h00 (soit 2 jours)

Intervenant

Accompagnante au changement en bilan de compétences et en transitions de vie
Formatrice en Aromatologie et en savoir-être.
Prestataire de service en bien-être au travail.

Dates

10 et 11 mars 2025

6 et 7 octobre 2025

Lieu

Hérouville Saint-Clair (14)

Contact

Chloë BEAUMONT

Tél. 02 31 54 42 54

cbeaumont@irtsnormandiecaen.fr

