

FORMATION GESTION DES ÉMOTIONS & COMMUNICATION

Formation e-learning de 15H &
en VISIO de 10H
Durée : 25 H

Public visé

Toute personne souhaitant comprendre comment accueillir, réguler ses émotions et améliorer ses relations au travail et avec son entourage



Objectifs de la formation

- Clarifier vos valeurs, vos besoins et vos objectifs
- Améliorer la qualité de vos relations personnelles et professionnelles
- Renforcer votre confiance en soi et l'estime de soi
- Dépasser vos croyances limitantes et vos freins internes
- Elaborer un plan d'action concret pour reprendre le contrôle de sa trajectoire de vie

✓ Pré-requis pédagogiques

- Aucun pré-requis
- Être simplement concerné par ces problématiques relationnelles
- Avoir renseigné les tests de positionnement avant le début du parcours en ligne



Pré-requis techniques

- Disposer d'un outil numérique avec caméra / son ainsi que d'une connexion Internet



Modalités & moyens pédagogiques

A distance en e-learning et VISIO :

15H en e-learning + 5 séances de 1H en VISIO individuelles et 5 séances en VISIO en petits groupes à planifier dans les 2 mois + travail personnel



Contact

Celine **CHEVALLIER**
Responsable pédagogique
celine.c@counselling.fr
02 52 35 20 74



L'école virtuelle
by Counselling

PROGRAMME DE LA FORMATION

GESTION DES EMOTIONS

● Module d'introduction

Présentation du parcours et des concepts clés, jeu du A à Z, Ice Breakers...

● Parcours

Votre parcours de formation est organisé en modules comprenant contenus théoriques et exercices d'évaluation.

Connaissance de soi, valeur et alignement

Définition des valeurs
Définition des besoins fondamentaux
les apports des différents auteurs sur les besoins
Repérage de vos besoins, valeurs
Définition de la notion d'alignement
Comment rester aligné avec ces valeurs au quotidien

- Quiz sur les valeurs et les besoins
- Exercice roue de la vie

Communication interpersonnelle

Définition de la communication interpersonnelle
Le schéma de la communication de Shannon et Wiener
Les fondamentaux de la communication la communication non violente

- Quiz : Les 6 Attitudes de PORTER
- Dépôt de votre test EGOGRAMME
- Les 4 démarches de communication
- Identification de schémas relationnels PAE

Relations personnelles et familiales

Introduction
La théorie de l'attachement
La communication dans le couple
La communication avec les enfants
La communication avec les adolescents

- Quiz sur les formes d'attachement
- Exercices
- Mise en situation

Relations professionnelles

L'assertivité : une compétence centrale
La méthode DESC : faire une demande claire
La gestion de situations délicates : savoir dire non
La gestion de ses émotions en prises de parole
La gestion des objections en réunion, entretien
Se canaliser en réunion
Gérer les confrontations relationnelles

- Recadrer un interlocuteur avec la méthode DESC
- Changer un comportement inconfortable....

Intelligence émotionnelle & Neurosciences

Les composantes de l'IE selon Goleman
Comprendre les émotions grâce aux neurosciences
Stratégies de régulation émotionnelle

Identifier et lever ses Croyances limitantes

Les croyances limitantes
Les drivers de Taibi Kahler
Le triangle dramatique
Sortir de ses schémas relationnels toxiques
L'auto-compassion et la résilience : leviers

Vision de vie, projections, plan d'action

Préparation de votre plan d'action

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

COMMUNICATION ASSERTIVE

Délai d'accès

Envoi des codes d'accès et des tests de positionnement sous 14 jours après votre inscription.

1

Passation des tests de positionnement et debriefing de 1H avec la formatrice consultante sur vos résultats

2

Accès au parcours e-learning composé de diverses ressources :

- Vidéos , quiz, exercices
- Ouvrages téléchargeables
- Supports visuels
- Retranscription des vidéos
- Assistante technique ou pédagogique par mail Whatsapp ou sms

3

Suivi pédagogique possible en VISIO hebdomadaires en 10 VISIO de 1H sur 3 à 6 mois

Tout au long de la formation, vous pourrez bénéficier d'un accompagnement pédagogique de la formatrice grâce à des échanges en VISIO individuelles ou en groupe. Calendrier des VISIO à définir lors de votre inscription.

Méthodes pédagogiques et d'évaluation, moyens mobilisés

Plateforme LMS, tests de personnalités, accès à des ouvrages entiers, quiz interactifs, exercices, suivi en VISIO individuelles ou petits groupes pour simulations partage d'écran, mises en situation...



Financement

Eligible Plan Entreprise - OPCO - Personnel
Tarif selon modalités et conditions
Devis sous 24h



ACCESSIBILITÉ POUR TOUS

Nos formations à distance sont **accessibles** à certaines situations de handicap grâce à des modalités pédagogiques variées (retranscription des contenus vidéo, partage d'écran, tutorat par mail/SMS...).

Renseignements auprès de notre référente Handicap Céline Chevallier par courriel celine.c@counselling.fr ou au **01 84 16 09 29**