

VOS EMOTIONS EN ACTIONS

Des émotions pour mieux communiquer



Objectifs

- Comprendre les émotions et leurs impacts pour améliorer la relation à soi et aux autres
- Canaliser son stress émotif.
- Décoder le langage non verbal.
- Maîtriser et adapter sa communication en fonction des différentes situations et interlocuteurs



2 JOURS / 14 HEURES



PRÉREQUIS :

Aucun

FORMATION DISPONIBLE



En présentiel



En distanciel

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant mieux communiquer



Aptitudes

- Reconnaître et accueillir vos émotions et celles des autres, pour communiquer efficacement.
- Gérer ses émotions pour une meilleure communication, quand le stress vous tétanise ou vos réactions échappent à votre esprit rationnel



700 HT€

INTER-ENTREPRISE



Nous consulter

INTRA-ENTREPRISE

PROGRAMME

JOUR 1 : Les émotions

- Qu'est ce qu'une émotion ?
- Les stimuli externes ou internes
- L'impact des émotions sur la communication
- Stress, trac, agressivité, amour
- Canaliser son stress émotif
- Relaxation et ancrage
- L'intelligence émotionnelle

JOUR 2 : Communiquer

- L'ennéagramme
- Les méta programmes
- La bulle proxémique
- Le poids des mots et le langage non verbal
- Conflits : Triangle de KARPMAN

MODALITÉS

DURÉE :

2 jours (14 heures)

TARIFS :

Inter-entreprises : 700 €HT / personne

Intra- entreprises : Consulter Nous

PARTICIPANTS:

Minimum 5 personnes /session

FORMATEUR : Didier SIWIK

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont des experts reconnus dans leur métier

ACCÈS :

Inter-entreprises >> présentiel et à distance

Intra-entreprises >> présentiel et à distance

DÉLAI D'ACCÈS :

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 48 à 72 heures.

Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire, du formateur ou selon notre planning inter-entreprises, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement d'un mois (en moyenne).

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant mieux communiquer

PRÉREQUIS :

Aucun prérequis nécessaire pour cette formation

MATERIEL :

En présentiel

Smartphone avec connexion internet

(Pour les évaluations et quiz)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap sous réserve d'une étude en lien avec AGEFIPH



HORAIRE DE LA FORMATION :

9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30

Pauses : 10h30 - 15h30

Programme 2023

PÉDAGOGIE:

Apports Théoriques -Brain storming

Mise en application

Quiz interactif et ludique

Livret de formation

ÉVALUATION:

Évaluation des connaissances

Questionnaire d'entrée et de sortie

Quiz interactif intermédiaire

POUR LES PARTICIPANTS :

Livret et attestation de formation

POUR L'ENTREPRISE:

Compte rendu et Mesures d'efficacité