

COMPRENDRE ET MAITRISER SES EMOTIONS POUR COMMUNIQUER SEREINEMENT

ortensia

Lieu : A définir

Durée :

14h soit deux journées de 7h00

Horaires : 9h00 -12h00 - 13h30-17h30

Tarif de la formation individuelle : à partir de 1 500 euros / personne

Public : Toute personne souhaitant faire évoluer la qualité et l'efficacité de sa communication professionnelle

Pré-requis : aucun

Objectifs pédagogiques :

Les stagiaires seront en capacité de comprendre l'utilité des émotions, de les distinguer des besoins et d'en reconnaître les signes physiques.

Ils seront en mesure d'identifier des solutions concrètes pour maîtriser leurs émotions

Ils seront capables de formuler une demande de façon constructive lorsqu'ils sont en désaccord

Moyens pédagogiques

Présentiel ou distanciel

Dispositif de formation structuré autour de compétences acquises par une méthode démonstrative mais également interrogative, des exercices et jeux de rôle.

Le parcours d'apprentissage mêle temps de réflexion personnelle / assimilation de concepts et échanges de cas concrets personnels des stagiaires / cas pratiques fictifs avec la formatrice.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont des supports pdfs / présentations CANVA des questionnaires en ligne, des exercices et cas pratiques en cours de séance.

Un livret de formation sera remis à chaque stagiaire pour s'exercer

Les supports pourront être adaptés si le stagiaire est en situation de handicap.

LAURE LARRAMENDY

Dirigeante Organisme de formation Ortensia

Contact : laure.larramendy@ortensia.fr / 06 60 46 50 61

Entreprise individuelle SIRET 91539310200016,

Organisme enregistré sous le numéro 75331537533 auprès de la DREETS de Saint Benoit

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Programme de la formation

Questionnaire préparatoire avec objectifs pour suivre les progrès à l'issue de la formation.

Comprendre ses émotions

Le principe de l'émotion dans le corps

Définition et utilité

Les émotions primaires

Les besoins associés

Distinguer émotions, besoins, pensées

Compétences développées : appréhender et reconnaître les émotions

Agir sur les pensées en lien avec les émotions

Dompter ses pensées / muscler l'esprit critique

Préjugés et biais / Echelle d'inférence

Changer de perspective pour créer un espace d'ouverture

Compétences développées : prendre du recul sur les situations pour faire des choix en mixant rationnel et émotionnel

Communiquer avec les autres

L'autre : un monde à part

Empathie

Ecoute active

Les modèles de communication non violentes

Compétences ainsi développées : Parvenir à reformuler des critiques ou à aborder des sujets difficiles en prenant les précautions préalables pour maintenir un dialogue serein et constructif

Evaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) ainsi qu'en cours de formation par la mise en place de jeux de rôle avec la formatrice.

Satisfaction

A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert des acquis

LAURE LARRAMENDY

Dirigeante Organisme de formation Ortensia

Contact : laure.larramendy@ortensia.fr / 06 60 46 50 61

Entreprise individuelle SIRET 91539310200016,

Organisme enregistré sous le numéro 75331537533 auprès de la DREETS de Saint Benoit

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Suivi de présences et remise d'une attestation individuelle de formation

La formatrice

Laure Larramendy

Forte d'une expérience dans le domaine du marketing et de l'événementiel en tant que responsable puis directrice de service durant 15 ans, Laure s'est ensuite formée spécifiquement au coaching professionnel en obtenant un Master 2 à l'IAE de Bordeaux pour accompagner ses clients de façon individuelle sur des enjeux de changement professionnel. Son but : leur permettre d'atteindre leurs objectifs et de gagner en sérénité et en efficacité relationnelle avec leurs interlocuteurs. Sa pédagogie se fonde sur le transfert d'éléments fondamentaux mais aussi et surtout l'écoute active et la mise en situation pour permettre aux participants de s'engager et progresser.

Handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En amont de la formation, nous définissons ensemble comment vous proposer le parcours le plus adapté

Délai d'accès à la formation : Un mois. N'hésitez pas à nous contacter pour échanger sur vos besoins. Contact : laure.larramendy@ortensia.fr / 06 60 46 50 61

Taux de satisfaction formation : 5/5

Taux de recommandation formation : 10/10

LAURE LARRAMENDY
Dirigeante Organisme de formation Ortensia
Contact : laure.larramendy@ortensia.fr / 06 60 46 50 61
Entreprise individuelle SIRET 91539310200016,
Organisme enregistré sous le numéro 75331537533 auprès de la DREETS de Saint Benoit
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État