Maîtriser ses émotions, réussir sa communication

Parce que mieux se connaître permet de mieux comprendre son rapport à l'autre.

DATE	DURÉE	EFFECTIF	TARIF
18 et 19 novembre 2027	**2 jours (14 h)** 9h–12h • 13h30–17h30	**4 à 10 stagiaires**	**700 €** net par personne

LIEU
En centre • en entreprise ou à distance (nous consulter)

FINANCEMENT
Plan de Développement des Compétences • Personnel

PRÉ-REQUIS
Aucun prérequis particulier n'est exigé

TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout collaborateur qui doit s'affirmer dans les relations professionnelles tout en favorisant la communication interpersonnelle.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier l'impact de son état interne.
- Développer la maîtrise de soi.
- Comprendre la complexité des relations humaines.
- Développer la posture juste et simplifier sa vie relationnelle.

CONTENU

Comprendre l'impact des émotions sur la relation et développer la maîtrise de soi :

- Comprendre le processus émotionnel et le lien avec la communication interpersonnelle.
- Maîtriser ses émotions et faire baisser son curseur émotionnel.
- Décoder ses émotions (peur et colère), les utiliser à bon escient.
- Savoir se recentrer quand tout s'agite et développer la prise de recul.

Développer la posture juste pour mieux communiquer :

- Diagnostic de son profil comportemental en situation relationnelle.
- Identifier ses blocages, ses automatismes réactionnels et les masques comportementaux mis en place.
- Définir une relation en mode adulte et identifier les canaux relationnels à mettre en place selon la personnalité.
- Repérer les « transactions » interpersonnelles facilitantes et difficiles – le triangle dramatique de Karpman.
- Comprendre les besoins cachés, (reconnaissance, valorisation…).
- Passer du réactionnel au relationnel par la communication non violente.
- Afficher clairement ses besoins et oser s'affirmer.
- Développer son écoute et considérer l'opinion de l'autre.
- Apprendre à exprimer d'une façon appropriée et au moment opportun ses besoins, ses sentiments, ses demandes.
- Rester toujours ouvert à la discussion, à la négociation, et trouver des compromis réalistes.
- S'orienter solution.

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 48 heures ouvrées avant la date de début de formation.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, afin d'évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation ou vous orienter le cas échéant vers les organismes appropriés, merci de prendre contact avec Philippe Mosnier à l'adresse pmosnier@vaucluse.cci.fr

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Nos salles disposent d'une connexion Wifi. Elles sont équipées de mobiliers, tableau, vidéo projecteurs, paperboard, deux d'entre elles sont des salles informatiques avec des PC faisant l'objet de maintenances et mises à jour régulières au niveau du matériel et des logiciels. La taille de ces salles est adaptée à l'effectif accueilli que nous limitons volontairement pour permettre une réponse personnalisée aux attentes de chacun.

Remise d'un support stagiaire.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Spécifiquement interactive et dynamique, la pédagogie employée permet une prise de conscience tant collective qu'individuelle.

L'identification des fonctionnements permet de trouver des outils faciles à utiliser dans la vie quotidienne, personnelle et professionnelle.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Fiche d'émargement par demi-journée co-signée par chaque stagiaire et l'intervenant(e).
- Questionnaire d'appréciation individuel complété par chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- Auto positionnement à l'entrée et à la fin de la formation pour mesurer l'évolution des connaissances.
- Évaluation formative réalisée tout au long de la formation.
- Attestation de formation remise à chaque stagiaire à l'issue de la session mentionnant le résultat de l'évaluation des compétences acquises.

INTERVENANT

CATHERINE ROUAULT • Catherine Rouault allie bien-être au travail et performance.

Passionnée par l'être humain, elle développe une pratique centrée sur la personne. Son approche psycho corporelle permet d'accéder à un mieux-être rapide et facilite l'efficience immédiate. Avec un troisième cycle universitaire et une formation continue dans la communication non violente, l'approche thérapeutique et la gestion du stress, elle sait allier la logique et l'intuitif, l'individuel et le collectif.

ENCADREMENT

AURÉLIEN AURAND • 04 90 23 77 01

SATISFACTION

Nouveauté

NOTRE CENTRE

Formation continue CCI Vaucluse
Campus – BP 20660
84032 Avignon Cedex 3
04 90 23 77 01

INSCRIPTION

Formulaire en ligne sur la page de la formation :
campus.vaucluse.cci.fr › Communication

Contact : 04 90 23 77 01