

Intitulé du stage : Transformer ses émotions en opportunité

Tout public :

4 - 6 pers

Pré requis :

N/A

2 formatrices en
co-animation

Durée :

2 jours

OBJECTIFS

- Repérer et se repérer dans un contexte de pression
- Savoir adapter sa communication en toutes circonstances
- Savoir être pour agir efficacement en situations émotionnelles

CONTENU PEDAGOGIQUE

Comprendre les émotions

- Définition
- Une question d'hormones
- Les principes de base
- Distinguer le contextuel du personnel

La boussole émotionnelle

- Les signes qui ne trompent pas
- Son fonctionnement sous tension
- Le non-verbal
- Ce qui est dit et ce qui est ressenti

La communication au-delà des émotions

- Les impacts des émotions dans la relation
- Le langage émotionnel
- Savoir parler en « JE »
- Savoir utiliser le factuel et l'émotionnel à bon escient

Et dans la pratique...

- Apporter une réponse appropriée à toutes situations émotionnelles
- Les solutions relationnelles

METHODE PEDAGOGIQUE

Une pédagogie à cerveau total. Parcours progressif au rythme de chacun, partant d'exemples simples pris dans la vie sociale. Modes théorique, démonstratif, découverte et participatif, appuyé sur des cas pratiques et des mises en situation.

Pré requis pédagogique (optionnel)

Si besoin de réaliser votre profil, une étape individuelle est à planifier en amont du stage .

Modalités d'inscription

contact@formation-cfr.fr - 03 80 28 01 68
Adresse : 3 allée André Bourland, 21000 Dijon



Des formations « sur mesure » conçues à votre demande
Co-animation pour une double écoute