

Objectifs pédagogiques

- Clarifier les mécanismes et stimuli de déclenchement émotionnel
- Définir les actions à mettre en oeuvre face aux différentes émotions
- Déterminer l'intérêt d'être en alignement avec son émotion dans sa dynamique interpersonnelle, sa prise de décision, son management et sa production
- Mobiliser sa gamme émotionnelle dans sa communication

Public concerné

- Salarié.e, manager
- Dirigeant.e, indépendant.e, entrepreneur.e
- Elu.e, membre d'associations

Pré-requis

Pas de pré-requis

Durée

14 h (modulable en fonction des besoins)

Accessibilité

Dans le cas où une personne en situation de handicap souhaiterait participer à cette formation, vous pouvez contacter la référente handicap d'AVESCO, Aurélie Charrier, afin d'étudier ensemble les adaptations à mettre en oeuvre. aurelie@avesco.fr – 06 62 07 04 11

Pédagogie

- Conditions de mise en œuvre : en présentiel ou en distanciel
- Méthodes pédagogiques utilisées : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique - Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs.
- Livret résumant les concepts clés à retenir remis à la fin de la formation

Intervenantes

- Aurélie Charrier, formatrice certifiée FFP depuis 2017, dirigeante d'Avesco et coach certifiée, praticienne ANC (Approche neuro-cognitive)
- Une sophrologue partenaire d'Avesco

Modalités d'évaluation

- Cette formation n'est pas diplômante. Elle est validée par une attestation de présence et validation des acquis. L'évaluation est réalisée en cours de formation et fin de formation, à travers des jeux, des mises en situation et la définition d'un plan d'action personnalisé.

Tarifs

- Intra-entreprise : sur devis / Inter-entreprise : 680 euros net de taxe par participant
- Formation limitée à 6 personnes

Modalités et délais d'accès

- Intra-entreprises : nous consulter - contact@avesco.fr

Programme détaillé

1 - Déterminer le rôle d'une émotion

- Clarifier le message transmis par une émotion
- Identifier les symptômes liés à une émotion
- Repérer les besoins associés à une émotion

2 - Découvrir ses modes de pensées automatiques

- Définir les différents types de gouvernance
- Dissocier l'effet des faits
- Travailler sur les jugements et croyances automatiques

3 - Utiliser les émotions pour analyser les motivations

- Déterminer les différents types de motivation
- Etablir le lien entre émotions et motivations
- Ecouter les motivations de ses interlocuteurs pour adapter sa communication

4 - Gérer son stress et celui de ses interlocuteurs

- Comprendre les différents stress et leur impact sur nos émotions et nos comportements
- Adapter son comportement et sa communication selon le stress identifié

5 - S'appuyer sur les émotions pour communiquer

- Faire une demande
- Faire un reproche
- Argumenter

6 - Recueillir les émotions en collectif

- Faire exprimer les émotions positives
- Utiliser des techniques d'animation pour faire émerger les émotions et les gérer

Pour s'inscrire, c'est par là
ou sur le lien plus bas



Pour s'inscrire aux formations inter-entreprises : <https://forms.gle/ph2T9VpJnMtpsfvZ7>