



Gérer ses émotions et accompagner celles des autres

Organisation possible :

- en présentiel
- à distance
- ou mix des deux

Éligible au plan de formation

Les émotions, notre moteur pour avancer

Les émotions sont notre moteur. Comme les skippers qui apprennent à gérer le vent pour avancer, les professionnels de la communication inter personnelle, (conseillers, coach, managers...) améliorent leurs interactions quand ils comprennent les mécanismes émotionnels (les leurs et ceux de leurs interlocuteurs). Cette compétence, le développement de l'intelligence émotionnelle (IE) permet de limiter les zones de stress générées par les interactions.

Pré requis

- Aucun prérequis pour cette action de formation

Public concerné

- Tous publics professionnels ou particuliers

Durée

- 14 heures

Modalités pratiques

2 modalités possibles d'organisation de cette formation

- En présentiel :
 - 1 session de 2 jours consécutifs
 - Effectif par session
 - Minimum : 6 participants
 - Maximum : 12 participants
- À distance :
 - 1 session de 4 demi-journées consécutives animées sur une plateforme de formation à distance
 - Effectif par session
 - Minimum : 4 participants
 - Maximum : 8 participants

Délai d'accès :

Pour les sessions organisées en intra-entreprise se rapprocher du service formation

Pour les sessions organisées en inter-entreprises voir les dates sur : moncompteformation.gouv.fr

Objectifs de la formation

- Connaître les comportements liés aux différentes émotions
- Comprendre les principes émotionnels
- Communiquer de façon positive dans un état émotionnel fort
- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses postures en stress léger jusqu'au stress « lourd »
- Connaître les moyens de sortir de son processus de stress

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Exercices individuels et en groupe avec support papier et/ou vidéo
- Exposés du formateur
- Entraînement à l'accueil des émotions avec le formateur
- Interactions entre pairs pendant la formation

Les Contenus de la formation seront construits à partir des éléments ci-dessous suivant les objectifs convenus

- **Reconnaitre les émotions et savoir les appréhender (pour soi)**
 - La matrice de Goleman
 - Présentation de la boussole des émotions : force et valence des émotions
 - Les symptômes
 - Les déclencheurs
 - Utilité / sens
 - Discours à tenir (ou pas !)

- **Savoir communiquer son émotion ou communiquer avec un interlocuteur dans une émotion forte**
 - Reconnaissance des émotions sur vidéos
 - Comment communiquer son émotion de façon positive ?
 - Plans d'actions avec l'exercice du petit pas

- **Reconnaitre son stress / le stress relationnel**
 - Les positions de vie : le stress et le lien avec les émotions
 - Identification de son style de stress relationnel

- **Connaitre les moyens de sortir de son processus de stress**
- Identifier les forces et le potentiel : se voir comme un champion !
- Les processus de sorties de stress : en premier lieu, savoir s'occuper de soi !
- Proposer des stratégies de sorties de stress en communication pour soi et pour l'autre
- Plans d'actions individuel : qu'est-ce que je mets en place à partir de demain ?

Modalités d'évaluation des acquis de la formation

- Le dernier jour de la formation les participants sont invités à remplir un formulaire d'évaluation en ligne des connaissances et compétences acquises au cours de la formation
- La formation donne lieu à une attestation de fin de formation remise à l'issue précisant le nombre d'heures de formation suivies en présentiel ou à distance

Formateurs

Nos formateurs ont tous un parcours professionnel comme manager et formateur en management et communication interpersonnelle.

Le CV du formateur qui anime votre session est joint à ce descriptif. Il décrit son parcours, ses diplômes, ses certifications et son expérience en tant que formateur

Modalités d'accès pour une formation en présentiel

Lieu des sessions inter-entreprises : CO'MINT - 160 Cours du Médoc à Bordeaux

À 20 minutes en tramway de la Gare Saint Jean :

- Ligne B, arrêt « Cours du Médoc » (puis 10 minutes à pied)
- Ligne C, arrêt « Émile Counord » (puis 5 minutes à pied)
- Calculer votre temps de trajet sur le site TBM

À 25 minutes en voiture depuis l'aéroport de Mérignac :

- Sortie rocade : 4, ou 4a ou 4c
- Le stationnement est gratuit sur tout le Cours du Médoc et dans les rues adjacentes

Lieu des sessions intra-entreprises : informations communiquées dans la convocation envoyée par le service formation

Modalités d'accès pour une formation à distance

Une semaine avant le début de la formation un mail est envoyé à chaque participant, précisant les modalités d'accès à la plateforme de formation à distance avec les identifiants et éventuels mots de passe nécessaires.

Chaque participant est invité à installer préalablement l'application sur son ordinateur et à vérifier son bon fonctionnement.

Accès pour les personnes en situation de handicap

Sessions inter-entreprises : notre établissement se situe en RDC et est habilité à recevoir du public à mobilité réduite.

Pour toute autre situation de handicap veuillez nous contacter pour appréhender l'organisation pratique de votre venue chez nous – Tél. Luc PASCAL - 06 87 21 26 14.

Sessions intra-entreprises : les conditions d'accès sont gérées par le service formation

Nous contacter

CO'MINT – 160 Cours du médoc - 33300 Bordeaux

- Delphine MONNIER delphine@co-mint.com – 06 03 26 25 66
- Luc PASCAL luc@co-mint.com – 06 87 21 26 14
- Christine – PAREYT christine@co-mint.com – 07 60 59 57 72

Tarif

2 800 € HT par session en présentiel (2 jours) ou à distance (4 demi-journées)

Le prix comprend :

- L'animation en présentiel ou à distance
- Les supports de formation stagiaires au format électronique