

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Développer son intelligence émotionnelle

Objectifs

- **Mieux gérer leurs émotions et gagner en efficacité professionnelle**
- **Développer leur communication interpersonnelle**
- **Renforcer leur assertivité**

Contenu

J1 matin : Identifier les émotions de bases et apprendre à les reconnaître chez soi et chez les autres.

1 – IDENTIFIER LA NOTION D'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Définir les notions d'intelligence et d'émotions.
- Évaluer son coefficient d'intelligence émotionnelle

J1 après-midi : Identifier les déclencheurs des émotions et les besoins liés.

2 - GERER SES PROPRES EMOTIONS POUR GAGNER EN EFFICACITE DANS LA VIE

- Analyser la séquence de passage de l'émotion
- Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre émotion et stress

J2 matin : Savoir utiliser une méthode de communication non violente pour gérer les situations relationnelles complexes

3 – DEVELOPPER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Adopter la communication non violente
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Exprimer sa colère sans agressivité

J2 après-midi : identifier ses réactions en situations de conflit et apprendre à faire des demandes claires.

4 - RENFORCER SON ASSERTIVITE

- Découvrir les quatre classes de comportement du modèle de l'assertivité
- Prendre conscience de son prisme personnel
- Exprimer son message de la manière la plus acceptable possible pour son interlocuteur
- Dire non avec diplomatie et détermination

Développer son intelligence émotionnelle

Approche pédagogique & Evaluation

Auto Evaluation en amont : en amont de la formation par le biais d'un questionnaire en ligne, autodiagnostic sur les émotions

⇒ **Une formation collective en présentiel de 2 jours d'expérimentation et d'analyse de pratique.**

Une pédagogie participative qui favorise :

- des travaux individuels, en binômes ou sous groupes pour réfléchir et partager les points de vue, les connaissances, les outils,
- des jeux et expérimentations afin que chacun expérimente la méthode, les techniques et les comportements abordés.

⇒ **2 x 1 jour de formation en présentiel** Cette option a l'avantage d'éviter le phénomène de saturation et permet aux stagiaires durant l'intersession (de 1 à 2 semaines maximum) de mettre à profit les enseignements en situation réelle, tester et vérifier leurs acquis. Ils disposeront de recul et d'un temps de réflexion pour formuler de nouvelles attentes, faire part de suggestions et revenir sur des thèmes s'ils le jugent à propos.

⇒ **Une évaluation à chaud par les participants à la fin de la formation en présentiel avec bilan collectif et grille d'évaluation individuelle.**

⇒ **L'envoi par mail d'un guide méthodologique** reprenant les sujets traités en formation.

⇒ **Une évaluation à froid,**

- un entretien téléphonique à l'initiative du salarié 3 à 6 mois après la formation (ou une évaluation à froid pour le Manager (N+1) du/des stagiaire(s)

Attestation de formation

Pré- requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Intervenant

Consultant en communication interpersonnelle

Public

Toute personne dont la fonction a une composante relationnelle et qui souhaite augmenter son efficacité personnelle par une meilleure gestion des émotions

Effectif : 8 stagiaires maxi

Délai d'accès : 3 semaines avant le démarrage de la formation

Durée

2 jours (14h)
Selon diagnostic

Référence

INTELLEMOTION-001
Présentiel ou distanciel
(individuel – groupe)