



4 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

GÉRER SES ÉMOTIONS POUR UNE COMMUNICATION EFFICACE AU QUOTIDIEN

OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les talents et les axes d'amélioration de son profil
- Gérer les émotions en situation de tension
- Développer le management situationnel
- Adapter sa communication

PARTICIPANTS

- Manager

PRÉREQUIS

- Exercer la fonction de manager

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire de positionnement
- Formation action : le participant est acteur de sa formation et le formateur propose beaucoup d'exercices basés sur le contexte professionnel
- 1/3 de théorie et 2/3 de mises en pratique
- Les apports théoriques et méthodologiques seront illustrés par de nombreux exercices pratiques et mises en situation
- Utilisation d'outils pédagogiques adaptés selon les objectifs recherchés et le profil des participants
- Support individuel de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
- Programmes ajustables à vos attentes
- Accompagnement personnalisé
- Option démarche qualité : SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47.
- Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Analyser son profil communicant AEC DISC

- Les talents pour l'entreprise
- Les axes d'amélioration
- Les situations à risques

2. Adapter sa communication en fonction des objectifs

- Les objectifs fixés par la direction
- La communication descendante
- Savoir faire une demande, méthode OSBD
- Communication non violente avec son opposé AEC, les réponses adaptées, la CNV

3. Gérer ses émotions en situation de tension

- L'accueil de ses émotions
- Les émotions positives et négatives
- Les comportements en situation de stress

4. Développer le management situationnel

- Le rythme adapté aux situations rencontrées
- La notion d'exigence
- La notion de prise de risque
- La confiance mutuelle

5. Construire sa démarche de progrès

- Les axes de progrès individuels
- Le plan d'actions
- La mise en œuvre du changement de pratique