

Travail et transitionS

Siège : 4 rue des Arpentis - 91 430 Vauhalan
Secrétariat : 1 rue de l'Avenir - 31 800 Saint-Gaudens
N°OF : 119 109 027 91

0782887479

contact@travail-transitions.fr



Programme de formation

L'intelligence émotionnelle au service de la relation

But de la formation

Développer les compétences émotionnelles et relationnelles de ses salarié-e-s

Compétences visées

1. Découvrir l'intelligence émotionnelle, le rôle des émotions
2. Améliorer ses compétences d'écoute : de soi et des autres
3. Adopter un mode de communication adapté et efficient

Pré-requis

Aucun pré-requis

Liste des référents

Référent administratif : contact@travail-transitions.fr

Référent pédagogique : Se référer au site web

Référent handicap : contact@travail-transitions.fr

Documents remis en fin de formation

Cerfiat de réalisation

Méthodes pédagogiques

- apports théoriques / supports d'exercices
- échanges et pratiques en groupe sur la base du vécu des participant-e-s
- pédagogie interactive

Cette formation laisse une large place aux échanges et favorise l'expression des besoins et des difficultés au sein du groupe.

Durée

14 heures (2 jours).

Programme

L'intelligence émotionnelle

- les différentes compétences émotionnelles
- le rôle des émotions ; les ressentir, les canaliser
- pouvoir identifier les besoins derrière les émotions

L'écoute : niveaux et attitudes

- Qu'est-ce qu' « écouter » ? / Le « verbal » et le « non-verbal » / Différents niveaux d'écoute
- s'écouter soi-même sur les différents niveaux (physique, émotionnel, mental etc) – exercices pratiques
- écouter ses besoins ; les identifier, les nommer – exercices pratiques

- les 6 attitudes de Porter – exercices et pratiques en groupe
- focus sur l'écoute empathique / écoute active selon C Rogers
- être écouté-e – exercice et échanges

Communiquer de manière bienveillante et efficace

- retour sur l'importance du « non verbal » et de l'intention
- les bases de la Communication Non Violente ou Communication bienveillante
 - distinguer fait/observation de jugement/interprétation – exercices en groupe
 - s'entraîner à exprimer un fait sans interpréter.
 - s'entraîner à exprimer une émotion rattachée à un besoin fondamental – exercices
 - savoir exprimer une demande claire et négociable : distinguer demande et exigence/ identifier les critères d'une demande concrète, réaliste, positive.
- savoir exprimer ses limites, savoir dire « non » / l'expression assertive
- expérimenter l'importance de la reformulation – exercices

Accessible aux personnes en situation d'handicap : oui