



INTRA : 1 980€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK096

PUBLIC CIBLE

- Tout public

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jour (7 heures)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Détecter ses émotions et effets de stress pour les gérer en situation de communication
- Développer de l'empathie et construire une relation sincère lors d'un échange difficile
- Acquérir des outils de gestion du stress
- Découvrir et pratiquer la CNV (Communication Non Violente)

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

- **Intelligence émotionnelle**
 - Les différentes composantes de l'Intelligence émotionnelle
 - Identifier ses émotions
 - Accueillir ses émotions clés
 - Gérer ses émotions pour agir et booster la confiance en soi
- **Interagir avec intelligence émotionnelle**
 - Techniques pour interagir avec intelligence émotionnelle
 - Développer l'empathie et la compréhension mutuelle
- **Communication non-violente (CNV)**
 - Comprendre à quoi sert la CNV et ses principes de base
 - S'entraîner via des mises en situation sur chaque étape (situation générale et/ou issue du quotidien des stagiaires)
- **Approche neurocognitive et comportementale**
 - Introduction à l'approche neurocognitive et comportementale
 - Techniques pour mieux communiquer en situation complexe ou difficile
- **Gestion du stress**
 - Comprendre la mécanique du stress et ses impacts
 - Techniques pour prévenir le stress pour soi et pour les autres
 - Exercice pratique : techniques de respiration et de relaxation



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interactivité, mises en situations, exercices analogiques, étude de cas, travail en groupe et en individuel, partage d'expérience entre pairs et entre formateur et apprenants.
- Approche humaniste et bienveillante.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Exercices de mise en situation par binôme ou en individuel
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

PROFIL DE L'INTERVENANT :

- Formateur expert en Intelligence émotionnelle, ANC, Gestion du stress

REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2022 et 2023 : NA
- Taux d'assiduité : NA
- Taux de satisfaction des stagiaires : NA

CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>