

Programme de formation ALEFRANC-007

Intitulé de la formation : « Intelligence émotionnelle et posture professionnelle ».	Entrepreneur et coordonnées : Aude Lefranc Cabinet Emergences 06 77 86 42 72 contact@emergences-audelefranc.com
Formation	Informations pratiques
Objectifs pédagogiques : - Découvrir l'intelligence émotionnelle dans l'interrelation - Connaitre et utiliser les techniques de gestion des émotions - Découvrir les fondamentaux de la communication interpersonnelle pour mieux prendre sa place dans les échanges - Développer une posture adaptée à son environnement professionnel Compétences visées - Pouvoir prendre du recul sur sa pratique. - Mieux gérer ses émotions et développer son intelligence émotionnelle. - Adopter une posture professionnelle au travail. Programme de la formation Module 1 : Faire le point sur son profil - Identifier son profil de personnalité et identifier son type de personnalité à travers différents modèles : profil de compréhension VAK, test Triangle de Karpman, test autodiagnostic communicant. Les tests seront distillés sur l'ensemble de la formation. - Mieux comprendre son fonctionnement et rassembler les caractéristiques de sa personnalité : ses points forts, ses axes de progrès, ses ressources. Module 2 : Intelligence émotionnelle - Découvrir l'histoire et les principaux modèles des émotions (les 4 émotions de base, le déclencheur des émotions, le rôle de nos émotions dans nos interrelations...) - Acquérir des protocoles simples et efficaces pour mieux gérer ses émotions et celles de l'autre (prendre du recul, utilisation de ressources, communication centrée sur la boucle de rétroaction de feed-back de l'interlocuteur, marqueur somatique de Antonio Damasio). - Le rôle de la sensorialité dans la perception de l'environnement. - Le monde des représentations, croyances (PNL). - Distinguer les informations objectives et subjectives dans les situations professionnelles. Module 3 : Communication interpersonnelle - Apprendre à mieux se connaître et à découvrir l'autre : les styles de	Public visé Tout public. Pré-requis Pas de pré requis spécifiques. Dates : A définir Durée : Format Tarifs : 1750€HT Accessibilité handicap : Accessible aux personnes en situation de handicap – contactez le formateur Modalités et délai d'accès Mise en lien et montage du dossier formation par l'entreprise bénéficiaire. Prise de contact par téléphone ou mail. Lieu de formation : Cabinet Emergences 4 rue François Malnoury 21000 DIJON Informations pratiques : Restauration, hébergement, transport à proximité (moins de 10 minutes). Non pris en charge dans le cadre de la formation.

communicants, les typologies (VAK, les portes d'entrées...).

- Les principes d'écoute active, reformulation, réitération, les questions magiques...
- Repérer les jeux relationnels et apprendre à développer des relations gagnant-gagnant (Analyse Transactionnelle, positions de vie, Karpman - triangle infernal...). Découvrir son mode de positionnement privilégié dans les interrelations, les stratégies défensives.

Module 4 : Posture professionnelle

- Actualiser sa posture : prendre de la hauteur, trouver le juste équilibre entre exigence et relationnel.
- Développer ses stratégies de positionnement et de clarification des situations : le triangle identitaire.
- Appréhender la notion d'assertivité et d'affirmation de soi dans les contextes professionnels.
- Pratiquer l'OSBD de la CNV pour prendre sa place, se faire entendre dans une situation spécifique.

Statistiques en date du 08 / 04 / 25 :

Taux de satisfaction session : 94,65%

Nombre de stagiaires : 1



Règlement intérieur : Disponible sur www.caebourgogne.fr/conseil-et-formation