

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

GERER SES EMOTIONS

Objectif professionnel

Identifier, analyser et canaliser ses émotions.

Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Identifier ses **émotions authentiques** et ses **émotions parasites**
2. **Exprimer ses émotions** en préservant la **relation**
3. Identifier les **interactions négatives récurrentes** pour prendre sa part de responsabilité
4. Identifier les émotions de ses interlocuteurs et **adapter sa communication** pour mieux interagir

Public visé

La formation s'adresse à toute personne ayant besoin d'améliorer sa communication, notamment d'exprimer, d'accueillir et de gérer ses ressentis.

Prérequis

Aucun

Modalités et délais d'accès

En amont de l'inscription, le service commercial s'entretient au téléphone ou en Visio avec le client afin de :

- Réaliser une analyse du besoin de formation
- Identifier, le cas échéant, la situation de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...).

Calendrier disponible sur site web : <https://www.pm-conseil.fr/former/calendrier-des-formations>

Durée/Rythme/ Lieu de réalisation

- **Durée totale : 21H** (3 x 7 heures par jour)
- **Rythme : 2 jours consécutifs + 1 jour**
- **Lieu : En présentiel**

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et sanction

Les modalités, méthodes et outils pédagogiques sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire.

Méthodes, moyens et outils pédagogiques	Pour impliquer les participants : animation participative et interactive et utilisation des situations personnelles partagées. Pour favoriser l'appropriation : mise en pratique des concepts exposés. Pour favoriser la progression : identification et valorisation des points forts de chacun. Pour maintenir la dynamique : alternances de phases d'entraînement et d'apports, de phases de réflexion individuelle et collective, de phases d'expression écrite ou orale. Pour favoriser la mise en pratique : invitation à un engagement personnel en fin de journée. Le formateur est disponible entre les séances. Pour développer la prise de conscience : utilisation de la métacommunication (en lien avec le vécu du groupe) Pour ancrer les bons comportements : apports méthodologiques, apports théoriques illustrés d'exemples, échanges, exercices et/ou travaux pratiques, mises en situation, jeux de rôles... Ressources documentaires mises à la disposition du stagiaire pendant et après la mise en œuvre de l'action de formation : pochettes cartonnées et fiches pédagogiques. Pour favoriser l'interaction : salle conforme pour l'accueil du public, avec chaises disposées en cercle (sans table) et équipée de paperboards. En <u>intra</u>, le client s'assure de la mise à disposition des locaux et des équipements ci-dessus.
Formateurs.rices	Pierre MORIZE - Accompagnateur-Formateur-Coach ou Mathieu HELLER - Accompagnateur-Formateur-Coach ou Djoura BRAHMI – Accompagnatrice-formatrice-coach ou Candice LELEU – Accompagnatrice-formatrice-coach
Modalité pédagogique et suivi	Formation inter-entreprises en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation est réalisé au moyen d'une feuille d'émargements, co-signée par le stagiaire et l'intervenant.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation

Contenu

En amont de la formation, le formateur s'entretient au téléphone ou en Visio avec chaque stagiaire afin de :

PMC est domicilié 24. Rue Lamartine 38320 EYBENS – Tél. 06.67.91.06.80 – Site Web : www.pm-conseil.fr
Prestataire de formation enregistré sous le NDA 82380291238 auprès du Préfet de Région Rhône-Alpes
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

SARL au capital de 2960€ – SIRET 40456633300047 – APE 8559B – N° TVA Intracommunautaire FR91404566333

- Faire connaissance
- Adapter, le cas échéant, l'action de formation aux profils/situations du stagiaire.

Jour 1 : Mise en place du groupe, du mode participatif – Les émotions, qu'est-ce que c'est ? A quoi ça sert ? Les notions associées aux émotions : besoins, réactions primaires, émotions authentiques ou parasites. Atelier avec situations professionnelles : lire une situation au travers des échanges émotionnels.

Jour 2 : Structurer sa communication en libérant nos émotions. Communication non verbale, les grilles pour décoder un processus émotionnel. Initier un changement chez l'autre. Développer notre estime de soi. Mises en situation.

Jour 3 : Triangle Dramatique ou Jeux psychologiques. Identifier un « jeu » et les sorties constructives possibles. Mise en place de changement et d'un plan d'actions. Le changement par la prise de conscience et la mise en situation.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'auto-évaluation à l'entrée et à l'issue de la formation pour mesurer l'atteinte des objectifs opérationnels
Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation

Tarifs

Inter-entreprises (4 stagiaires minimum) : **1200€** net de taxes (par stagiaire)

Formation non assujettie à TVA

Ce tarif ne comprend pas les déjeuners, liés au résidentiel, qui seront à régler, par le participant, directement à l'hôtel.

Intra-entreprise (8 stagiaires maximum) : Pour plus d'informations, nous consulter.

Indicateurs de résultats

Niveau d'accomplissement et Niveau de performance Nombre de sessions organisées et notes de satisfaction globale disponibles sur www.pm-conseil.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), PMC peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (Ressource Handicap Formation Auvergne Rhône Alpes...) et les dispositifs ad-hoc pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contact pédagogique, administratif et handicap

Valérie AULET

06 67 91 06 80

valerie.aulet@pm-conseil.fr