



Présentiel 1 jour  
& Distanciel

## PROGRAMME

 07h00

- Définition de l'émotion et distinction avec le sentiment
- Impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations
- Composantes de l'intelligence émotionnelle
- Déclencheurs, comportements et besoins associés aux émotions
- Champ lexical de l'émotion
- Racket et émotions : dysfonctionnements émotionnels appris et émotions appropriées
- Utilisation de l'émotion dans sa communication : l'exprimer, percevoir les émotions camouflées, rechercher le vrai besoin et le transformer en demande
- Tension et émotion : découverte de la CNV et du DESC

### OBJECTIFS :

- Développer la compréhension de son fonctionnement et de celui des autres sur le registre du stress
- Professionnaliser la communication des participants en s'appuyant sur sa capacité à prévenir et gérer le stress

### PUBLIC VISÉ :

- Toute personne souhaitant développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles.

### PRÉREQUIS :

- Aucun.

### MÉTHODES MOBILISÉES :

- Une animation interactive et pratique
- Des mises en situation
- Des ateliers collaboratifs
- Des autodiagnostic
- Vidéo projection

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

#### Des acquis :

- Fiche de renseignements en amont et questions
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formations
- Mises en situation & quiz

#### Mesure de satisfaction des stagiaires

### MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.



➤ Lynda HOARAU, Ingénieure en formation, 20 ans d'expérience en qualité de formatrice, certifiée Formatrice et coache Process Communication Model.



➤ Inter entreprise : 49 000 XPF HT par pers, déjeuners incl.  
➤ Intra entreprise : nous consulter