



INTRA : 2 200€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK022

PUBLIC CIBLE

- Tout public

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

DURÉE DE LA FORMATION

- 7 heures – 1 jour en distanciel

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

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

- **Intelligence émotionnelle :**
 - **L'intelligence émotionnelle :** accueillir et identifier ses émotions
 - **Gérer ses émotions pour agir et booster la confiance en soi**
 - **Accueillir les émotions clés**
 - **Interagir avec intelligence émotionnelle**
- **Communication non violente :**
 - **Comprendre à quoi sert la CNV**
 - **Comprendre ses principes de base**
 - **S'entraîner via des mises en situations sur chaque étape (situation générale et/ou issue du quotidien des stagiaires)**
 - **L'approche neurocognitive et comportementale pour mieux communiquer en situation complexe ou difficile**
- **Gestion du stress :**
 - **Comprendre la mécanique du stress**
 - **Comprendre les impacts et effets du stress**
 - **Comment prévenir le stress pour soi mais aussi pour les autres ?**



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>