

## Programme de Formation – Gestion des Emotions

### Coaching- Gestion des Emotions

**Personnes concernées :**

Toute équipe de travail, tout niveau hiérarchique confondus (employé, ouvrier, chef d'équipe)

**Durée de la formation :**

4 jours (2 sessions de 2 jours à 2 ou 3 semaines d'intervalle)

**Modalités d'animation : 2 intervenants**

Animation théorique en cours collectif

Ecoutes individuelles sur des situations vécues

**Pré-requis :**

Aucun

**Objectifs :**

- Repérer les dynamiques relationnelles habituelles sources de malentendus
- Apprendre à communiquer de manière relationnelle
- Gérer ses émotions afin de se responsabiliser dans toutes les relations
- Rédiger une charte de vie relationnelle qui sera une référence pour le service

**Méthode pédagogique :**

- Apports didactiques
- Illustrations par **l'analyse de situations vécues par les participants**
- Visualisation externe : méthode visuelle permettant de montrer ce qui est en jeu au sein des relations. La visualisation externe est un outil spécifique de Communication Relationnelle, d'après les travaux de Jacques Salomé

**Coordonnées**

☎ lacartespeakyou@orange.fr  
✉ 0612454771  
🏠 www.lacartespeakyou.com  
🌐 2 rue du general Eisenhower , Orléans, France

## PROGRAMME

### 1ère partie : Prise de conscience du mode de communication ambiant

Nous n'avons pas appris à communiquer.

- Repérer le système d'incommunication ambiant
- Reconnaître les expressions anti relationnelles
- Conséquences du mode communication ambiant à court et long terme

### 2ème partie : Mise en place d'une communication relationnelle

Communiquer n'est pas inné : cela s'apprend

- Découvrir les balises et repères pour apprendre à communiquer autrement
- Eviter les pièges relationnels générateurs de conflits
- Mettre en place des règles d'hygiène relationnelle
- Prendre conscience des dynamiques relationnelles
- Passer de l'affrontement à la confrontation de points de vue

### 3ème partie : Mieux se connaître pour mieux communiquer

Ce n'est pas l'autre qui est difficile, c'est l'approche d'autrui

- Qu'est-ce qu'une émotion et quelle est son utilité ?
- Qu'est-ce que le réactionnel ?
- Passer du réactionnel au relationnel
- Savoir écouter l'autre et reformuler
- Apprendre à se positionner dans le respect de l'autre

#### Coordonnées

☎ lacartespeaky@orange.fr  
✉ 0612454771  
🏠 www.lacartespeaky.com  
🌐 2 rue du general Eisenhower , Orléans, France

La carte  
**speaky**you



Numéro d'organisme de formation  
24450422345

#### 4ème partie : Construction d'une charte de vie au travail

Travailler ensemble se construit

- Identifier les différentes relations en jeu dans un service
- Définir ses possibles, ses limites, ses apports, ses attentes et ses zones d'intolérance
- Construction de la charte de vie relationnelle pour mieux travailler ensemble

#### Moyens matériels :

- Salle sans tables
- Tableau blanc et tableau papier
- Chaises

**Prix de la prestation : 1400 € HT/ Jour**

Philippe COUTIN  
M 06 18 32 49 56

#### Coordonnées

📞 lacartespeakyou@orange.fr  
✉ 0612454771  
🏠 www.lacartespeakyou.com  
🌐 2 rue du general Eisenhower , Orléans, France

La carte  
**speaky**you



**Numéro d'organisme de formation**  
24450422345