





Programme de la formation

ETRE AUX COMMANDES DE SES ÉMOTIONS POUR UNE COMMUNICATION SEREINE EN TOUTE SITUATION

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 1 à 8 participants
-  Sur devis

Description courte

Cette formation permet de prendre les commandes de ses émotions pour communiquer avec sérénité et impact. Elle aide à cultiver une gestion émotionnelle équilibrée, à renforcer l'estime et la confiance en soi par une communication assertive, et à s'exprimer positivement pour favoriser des échanges constructifs tout en accompagnant les émotions de ses interlocuteurs.

Profil des participants

Pour toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa communication en développant une relation plus sereine à ses émotions.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire. Cette formation est accessible à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et émotionnelles.

Objectifs

- Développer une gestion équilibrée de ses émotions pour interagir avec calme et discernement, même en situation sensible.
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi grâce à une communication assertive, claire et respectueuse.
- S'exprimer de façon positive et constructive pour favoriser des relations fluides et apaisées.
- Accueillir et réguler les émotions de ses interlocuteurs pour désamorcer les tensions et encourager des échanges plus sereins.

Aptitudes et compétences visées / attestées

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier et réguler leurs propres émotions dans des situations relationnelles complexes.
- Adopter une posture assertive pour affirmer leurs besoins, tout en respectant ceux des autres.
- Exprimer leurs idées avec calme, clarté et engagement, y compris sous pression.

CADRES

EN MISSION

- Accueillir les émotions de leurs interlocuteurs sans se laisser déborder ou réagir de manière défensive.
- Favoriser des échanges constructifs, même en contexte tendu ou conflictuel.

Contenu

1ère journée

Créer un cadre d'apprentissage sécurisant

- Définir collectivement les règles de fonctionnement.
- Partager les besoins individuels et les attentes du groupe.

Les émotions au service de la communication

- Comprendre la différence entre émotion et sentiment.
- Identifier les manifestations émotionnelles : pensées, sensations, comportements.
- Nommer les besoins cachés derrière la peur, la colère, la tristesse et la joie.
- Apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées dans la relation.

Renforcer la communication bienveillante

- Observer l'impact du non verbal dans les échanges professionnels.
- Comprendre ce que les comportements silencieux révèlent (retrait, crispation, tension).
- Adopter une posture d'ouverture, même dans les situations difficiles.
- Maîtriser ses réactions : sautes d'humeur, impulsivité, repli ou agressivité.
- Appliquer les principes de la communication non violente dans les situations tendues.

Mobiliser son intelligence émotionnelle au quotidien

- Garder son calme et sa lucidité en situation de tension ou de conflit.
- Recadrer sans blesser, critiquer sans démotiver.
- S'affirmer face à des comportements négatifs ou déstabilisants.
- Accueillir les émotions des autres sans se laisser submerger.
- Exprimer ses ressentis avec clarté et bienveillance.
- Accompagner un collaborateur en colère en identifiant l'émotion comme un signal à entendre.

2ème journée

Faire le lien entre les apprentissages et son quotidien

- Découvrir les 4 clés essentielles pour un changement durable.
- Partager les prises de conscience issues de la première journée.

Communiquer avec assertivité

- Repérer les habitudes de communication qui entretiennent les tensions.
- Comprendre les mécanismes de domination, de soumission et de retrait relationnel.
- Sortir de la dévalorisation de soi et de la culpabilité chronique.
- Apprendre à se positionner avec clarté, sérénité et respect.
- Être authentique, bienveillant, et ferme quand c'est nécessaire.
- Oser dire les choses simplement et sans détour.

Adopter un comportement assertif pour agir positivement sur son environnement

- S'appuyer sur la reconnaissance de soi et de l'autre pour nourrir des relations harmonieuses.
- Aligner fond et forme pour une communication congruente.
- Développer sa capacité à lire les signaux non verbaux de ses interlocuteurs.
- Pratiquer l'écoute active, l'empathie et la reformulation positive.
- Créer un espace de communication apaisée, propice à la coopération.

S'entraîner activement

- Mettre en pratique à partir de situations concrètes apportées par les participants.
- Participer à des jeux de rôle et des mises en situation avec retours bienveillants.

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques :

Cette formation prendra systématiquement appui sur l'expérience des participants, afin que réflexions échanges et mises en situations concrètes permettent une appropriation immédiate des outils de la formation.

Des jeux de rôles adaptés viendront en appui des théories pour une intégration par l'expérience.

Des cartes pédagogiques et cartes d'exercices seront remises aux participants pour étayer les différents thèmes.

Les outils ludiques permettront une meilleure compréhension par le jeu.

Savoir :

CADRES

EN MISSION

Acquérir les connaissances nécessaires à la compréhension pour s'approprier concepts et théories.

Savoir-faire :

Apprendre à appliquer les outils dans des situations concrètes de son quotidien professionnel.

Savoir-être :

Développer de nouvelles compétences et être en capacité de les mettre en œuvre dès le lendemain de la formation.

Matériel pédagogique :

- Paper board.
- Feuilles A4.
- Post-it.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Test de positionnement en amont.
- Evaluation des acquis liés aux objectifs pédagogiques définis.
- Critères et preuves d'évaluation : comparaison entre entrée et sortie de stage.
- Une évaluation continue tout au long de la formation avec des conseils personnalisés.
- Un suivi des apprentissages par échange de courriels 21 jours après la formation.

Mode de validation

- Attestation de fin de formation.
- Certificat de réalisation.

Financements possibles

Cette formation peut être prise en charge dans le cadre du **plan de développement des compétences** de votre entreprise.

Elle est également éligible à un financement via votre **OPCO** (Opérateur de Compétences), en fonction des dispositifs en vigueur.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre **service RH** ou de votre **conseiller OPCO** pour étudier les modalités adaptées à votre situation.

Modalités et délai d'accès

- Durée, dates et horaires de la formation : 14 heures
- Horaires : 9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30 (horaires ajustables en fonction des contraintes)
- Effectif (minimum et maximum) : 1 - 8
- Lieu de formation et accès : à préciser
- Plateforme visioconférence E-learning et accès.
- Conditions d'accueil :
- Modalités d'inscription et délai d'accès : envoi des convocations 15 jours avant le début de la formation. Délai d'accès au plus tard 7 jours en amont de la session.

Référent handicap

Siège social 144 Rue Paul Bellamy - 44000 NANTES

SAS au capital de 1 000 000 € - SIRET 424 151 678 00051 - 02 51 84 95 55 - contact@cadresenmission.com
Numéro d'enregistrement de formation : 52 44 03429 44 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire

CADRES

EN MISSION

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Christine ROGEAU

06 33 67 32 42

christine@a-coeur-battant.com

www.a-coeur-battant.com

- Consultante, formatrice-facilitatrice-coach.
- Maître praticien et coach certifiée en PNL (Programmation Neuro Linguistique).
- Formée à l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale).
- Formée au Neuro Coaching.
- Formée à la CNV (Communication Non Violente).