COMMUNICATION ET GESTION DES EMOTIONS CONTRE-PRODUCTIVES EN SITUATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

- Adopter une posture professionnelle favorisant son maintien dans l'emploi
- Améliorer/préserver ses relations interpersonnelles en contexte professionnel
- Gérer agressivité, colère, frustration et autres émotions « négatives » chez soi et chez les autres

PROGRAMME

1. LES BASES DE LA COMMUNICATION

- Éléments de définition
- Coordonner les composantes de la communication : le verbal, le non- verbal, le para-verbal
- Prendre en compte les différentes composantes pour maintenir des relations interpersonnelles saines
- Tenir compte du contexte

2. LA GESTION DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

- Développer la conscience de soi
- Mieux se connaître, se comprendre et adopter une stratégie adaptée
- Caractériser, verbaliser ses ressentis et ses émotions
- Prendre de la distance
- Sortir de la réaction et agir plus efficacement
- Accueillir et gérer les incivilités, les comportements agressifs

3. DÉVELOPPEMENT D'UNE ATTITUDE ASSERTIVE

- Éléments de définition, typologie des différents comportements
- Les comportements au travail : retour d'expériences et réajustements
- Identifier ses valeurs et connaître ses besoins
- Savoir formuler clairement une demande, une critique, une proposition

PRÉREQUIS

Aucun prérecquis

MÉTHODES

Les échanges permettent d'analyser les pratiques professionnelles et d'étayer par des apports théoriques
Les réalités professionnelles s'invitent en formation grâce aux mises en situation

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Formation interentreprises selon le planning semestriel jusqu'à 15 jours avant la date prévue
Formation intra-entreprise et individuelle sur mesure. Accessible aux PSH, nous contacter pour les mesures de compensation. En présentiel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation diagnostique : un positionnement est réalisé au moyen d'un questionnaire en ligne de recensement de besoins
- Évaluation formative : quizz oral et écrit, mises en situation en cours et en fin de formation
- Évaluation de satisfaction : questionnaires à chaud et à froid
- Suivi durant la période d'entretiens

PUBLIC

Tout type de salarié, jeune actif, personne éloignée de l'emploi et en insertion professionnelle

DURÉE

14 heures

TARIF

Intra entreprise : 2100€/groupe
Inter entreprise : 985 €/pers

INFOS ET INSCRIPTION : 0694 22 81 92 - contact@risenowcft.com
V1-03/2022