



Développons
vos Richesses Humaines

Gérer ses émotions et communiquer efficacement

Nous sommes tous confrontés à notre propre ressenti et à celui de nos collègues. Nos émotions impactent notre communication et nos relations.

Cette formation vous permettra d'identifier les émotions et de mettre en place des moyens opérationnels pour développer sa communication interpersonnelle.

OBJECTIFS

- Décoder ses émotions
- Réussir dans sa communication au quotidien
- Adapter son mode de communication

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Identifier les mécanismes de l'émotion,
- Prendre conscience de ses émotions et de celles de ses collègues
- S'entraîner à oser dire et oser recevoir
- Utiliser l'outil DESC
- Adapter sa communication à ses relations professionnelles

Notre programme pourra être personnalisé à partir des demandes spécifiques du client et/ou du diagnostic pré-formation établis auprès des participants.

MOYENS PEDAGOGIQUES



COURS PRESENTIELS



JEUX DE ROLE



EXERCICES & MISE EN APPLICATION



METHODE COLLABORATIVE



INTELLIGENCE COLLECTIVE CO-CONSTRUCTION

MODALITES D'EVALUATION

- Mises en situation
- Questionnaires d'évaluation
- Evaluation à chaud à l'issue de l'action de formation
- Evaluation à froid 6 mois après l'action de formation

PUBLIC CONCERNE

Tout public

PREREQUIS

Aucun

MODE D'INTERVENTION

Formation en présentiel ou en classe à distance

Intra-entreprise, ou sur mesure.

12 participants maximum

DELAI D'ACCES

15 jours à 3 mois suivant la demande d'intervention

DUREE

7 heures en présentiel

2 x 3.5 heures en distanciel

TARIF

À partir de 1200 € HT pour l'action de formation

NOS INTERVENANTS

Consultants experts en management et en Ressources Humaines.

ACCES HANDICAPES

Ce parcours est accessible aux personnes handicapées. Notre prestation s'adapte à vos besoins

CONTACT



06 85 43 95 06



contact@mycorh.com

Mise à jour 30/04/2024