



ÊTRE SOI
Floriane Gilles

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant accroître leur savoir-être, gagner en gestion du stress et en sens de la communication.

ACCESSIBILITÉ

Formation adaptable et accessible aux personnes en situation de handicap sur étude de leur demande et de leur besoin

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours - 14h

LIEU

Dans les locaux de l'entreprise. Particulier et professionnel indépendant : lieu à déterminer

COÛT

Pour des groupes de 4 à 8 personnes :

Entreprise : 1350€/ jour /groupe

Particulier, Indépendant :

210€/jour/personne

Entreprise et Indépendant:

financement possible par votre OPCO dédié.

DÉVELOPPER SON SENS DE LA COMMUNICATION POUR UN MEILLEUR RELATIONNEL.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- **Identifier, nommer et situer** leurs émotions afin de pouvoir réagir et interagir dans un contexte professionnel.
- **Définir** leurs besoins fondamentaux associés aux émotions afin d'être en capacité de garder du discernement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes
- **Décrire** les mécanismes d'une communication respectueuse et bienveillante.
- **Exprimer et écouter** des demandes avec la CNV afin d'améliorer leur relationnel et faire preuve d'ouverture d'esprit.
- **Trouver** des outils adaptés à chaque environnement de travail (centre de loisirs, enseignement, entreprises, médicale,...) pour un mieux vivre ensemble

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Outils de développement cognitif: olfaction d'huiles essentielles,
- Outils de coaching issus de l'intelligence émotionnelle,
- Questionnaires/tests à choix multiples pour développer son savoir-être suivant les thèmes abordés,
- Partage d'expériences, études de cas et apports théoriques.
- Supports spécifiques à l'enfance destinés à soutenir les encadrants dans leur compétence relationnelle.
- Un support de cours sera remis en fin de formation à chaque stagiaire.

MODE D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation des compétences et connaissances acquises.
- Délivrance d'une attestation de formation

DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

- 6 semaines entre la prise de renseignements et le début de la formation.





CONTENU

JOUR 1

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : UN LANGAGE À APPRENDRE

- Définition d'une émotion avec une réflexion sur le « STRESS ».
- Élargir son vocabulaire émotionnel.
- Comprendre les besoins fondamentaux cachés derrière les émotions
- L'impact de nos pensées sur la perception de notre réalité.
- Comprendre nos mécanismes de défense pour satisfaire nos besoins.

JOUR 2

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : AU SERVICE DE NOTRE IMPACT RELATIONNEL ET PERSONNEL

- Notre impact relationnel lié à nos émotions.
- Écouter et exprimer ses émotions avec une communication respectueuse.
- Observer sans juger, exprimer ses émotions sans interpréter
- Les bloqueurs de communication.
- Auto-empathie et empathie.

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, les stagiaires sauront capables :

- D'agir et interagir avec discernement face à des situations irritantes, imprévues ou stressantes suivant leur environnement de travail
- De transmettre clairement des informations, échanger, écouter activement et aussi recevoir des informations et messages en faisant preuve d'ouverture d'esprit.

CONTACT

Floriane GILLES
Aromatologue et Olfactocoach
Tél : 06 11 50 85 84
formation.flo@gmail.com
www.bien-etre-soi.fr

FORMATRICE

Floriane GILLES
-Accompagnante au changement en bilan de compétences et en transitions de vie
-Formatrice en Aromatologie
-Formatrice en compétences psychosociales.



ÊTRE SOI
Floriane Gilles

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28 14 03765 14 auprès du préfet de région de Normandie.

Mise à jour janvier 2024