



ÊTRE SOI
Floriane Gilles

PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes souhaitant développer leur softkills, améliorer leur gestion du stress et renforcer la qualité de leur communication dans le cadre professionnel.

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

Plug N Work 2 rue Jean Perron à Colombelles

COÛT

600€

Le coût de la formation pourra être pris en charge partiellement ou totalement à hauteur des frais pédagogiques par un financeur (FAFCEA, AGEFICE, FIFPL.)

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET SA COMMUNICATION CONSTRUCTIVE POUR RENFORCER SA POSTURE PROFESSIONNELLE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- **Identifier, nommer et situer** leurs émotions afin d'adapter leurs réaction en contexte professionnel.
- **Définir** les besoins fondamentaux associés aux émotions pour conserver du discernement face à des situations imprévues ou stressantes
- **Décrire** les mécanismes d'une communication respectueuse et constructive.
- **Utiliser** le processus de la Communication Non Violente (CNV) pour exprimer et recevoir des messages avec clarté et ouverture.
- **Mettre en pratique** des outils adaptés à leur environnement de travail pour améliorer la qualité relationnelle et prévenir les tensions.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

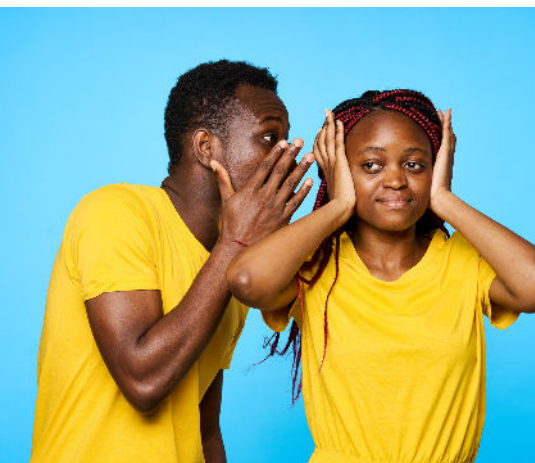
- Apports théoriques structurés et illustrés.
- Exercices pratiques (questionnaires, auto-diagnostics, mises en situation, jeux de rôle).
- Utilisation d'outils complémentaires : olfaction d'huiles essentielles, tests de développement personnel, supports visuels.
- Études de cas et échanges collectifs.
- Supports spécifiques pour l'accompagnement d'enfants (si applicable).
- Remise d'un support de cours en fin de formation

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.



CONTACT

Floriane GILLES
Formatrice et Olfactocoach
Tél : 06 11 50 85 84
foriane.gilles@bien-etresoi.fr
www.bien-etresoi.fr

FORMATRICE

Floriane GILLES
-Formatrice en Aromatologie
-Formatrice en compétences psychosociales, experte CNV
-Consultante en bilan de compétences

CONTENU

JOUR 1

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : UN LANGAGE À APPRENDRE

- Définition et rôle des émotions dans la vie professionnelle.
- Comprendre le stress et ses mécanismes.
- Vocabulaire émotionnel et identification des besoins sous-jacents.
- L'impact des pensées sur la perception et la communication.
- Mécanismes de défense et stratégies d'adaptation

JOUR 2

LA CNV ET L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : AU SERVICE DE LA RELATION

- Impact relationnel des émotions.
- Les 4 étapes de la CNV (Observation, Sentiment, Besoin, Demande).
- Exprimer ses émotions sans jugement ni interprétation.
- Les bloqueurs de communication et comment les dépasser.
- Développer l'auto-empathie et l'empathie envers autrui.
- Entraînements pratiques sur des cas réels issus des métiers représentés.

RÉSULTATS ATTENDUS

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

- Réagir avec discernement face à des situations irritantes ou imprévues.
- Transmettre et recevoir des informations avec clarté et ouverture.
- Développer une communication empathique favorisant un climat de confiance.



ÊTRE SOI
Floriane Gilles