



ÊTRE SOI
Floriane Gilles

PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes souhaitant :

- améliorer leur communication professionnelle,
- diminuer leur stress et gagner en confort relationnel,
- gérer sereinement les situations difficiles,
- renforcer la coopération au sein de l'entreprise.

ACCESSIBILITÉ

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

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

3 jours soit 28h

2 jours + 1 journée d'analyse de pratique 6 mois après

LIEU

Plug N Work 2 rue Jean Perron à Colombelles ou intra entreprise

COÛT

1250€ la journée pour un groupe de 4 à 10 personnes, soit 3750€ les 3 jours
le coût de la formation pourra être pris en charge par votre OPCO.

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



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Identifier** leurs émotions au travail et les utiliser comme ressources.
- **Reconnaître** les besoins en jeu dans leurs relations professionnelles.
- **Communiquer** plus clairement avec collègues, managers, clients.
- **Préserver** la qualité de la relation dans des contextes tendus ou stressants.
- **Utiliser** les outils de la CNV pour s'exprimer sans jugement ni accusation.
- **Reconnaître** les frustrations, incompréhensions et petites tensions du quotidien.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

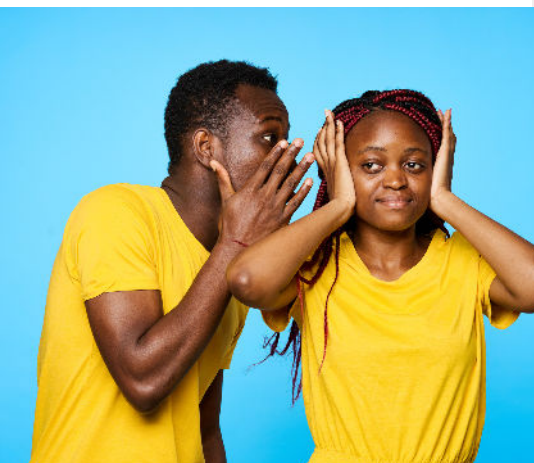
- Apports théoriques structurés et illustrés.
- Exercices pratiques (questionnaires, auto-diagnostics, mises en situation, jeux de rôle).
- Utilisation d'outils complémentaires : olfaction d'huiles essentielles, tests de développement personnel, supports visuels.
- Études de cas et échanges collectifs.
- 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.



CONTENU

JOUR 1 L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : UN LANGAGE À APPRENDRE

- Définition et rôle des émotions dans la vie professionnelle.
- Comprendre le rôle des émotions dans la relation professionnelle.
- Stress, charge mentale, contraintes et besoins insatisfaits.
- Les mécanismes de défense au travail (fuite, attaques, repli...).
- Impact du langage, des pensées et des interprétations sur les relations d'équipe.

JOUR 2 LA CNV ET L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : AU SERVICE DE LA RELATION

- Les 4 étapes de la CNV adaptées à la collaboration interne.
- Dire ce qui ne va pas sans blesser et sans créer de conflit.
- Formuler une demande claire, réalisable et non culpabilisante.
- Utiliser la CNV pour la relation client : accueillir les objections, gérer un client mécontent.
- Coopération et communication apaisée au sein de l'équipe.

JOUR 3 ANALYSE DE PRATIQUES : CONSOLIDER LA POSTURE CNV

- Faire le bilan des usages réels de la CNV depuis la formation initiale
- Comprendre ce qui a tenu / ce qui s'est érodé
- Travailler les situations complexes et résistantes
- Passer d'une CNV "outil" à une posture relationnelle intégrée
- Redonner de l'élan, du sens et de la confiance aux équipes
- Ce jour n'est pas une révision, mais un temps de maturité professionnelle.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Moins de tensions et de malentendus dans l'équipe.
- Plus de fluidité dans la communication horizontale et verticale.
- Une meilleure gestion du stress et des émotions.
- Des relations plus harmonieuses et un climat de travail apaisé.
- Des collaborateurs plus confiants, autonomes et alignés dans leur communication.

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