



ÊTRE SOI
Floriane Gilles

PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes souhaitant développer :

- leur capacité à gérer les émotions et situations conflictuelles,
- leur posture relationnelle auprès de publics variés,
- la qualité de leur communication avec les familles, les équipes et les bénéficiaires.

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 Perrin 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, nommer** et réguler leurs émotions dans des situations éducatives ou sociales.
- **Repérer** les besoins qui se cachent derrière les comportements difficiles (enfants, usagers, familles).
- **Préserver** leur discernement face à des situations tendues, répétitives ou émotionnellement chargées.
- **Adopter** une posture empathique favorisant la coopération et la relation éducative.
- **Reconnaître** les mécanismes qui mènent aux conflits avec les usagers, familles ou collègues.
- **Utiliser** la Communication Non Violente (CNV) pour formuler des messages clairs, fermes et respectueux.
- **Accueillir et décoder** les émotions des autres sans s'épuiser émotionnellement.
- **Mettre en place** une communication qui renforce le cadre, les règles et la sécurité du groupe.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

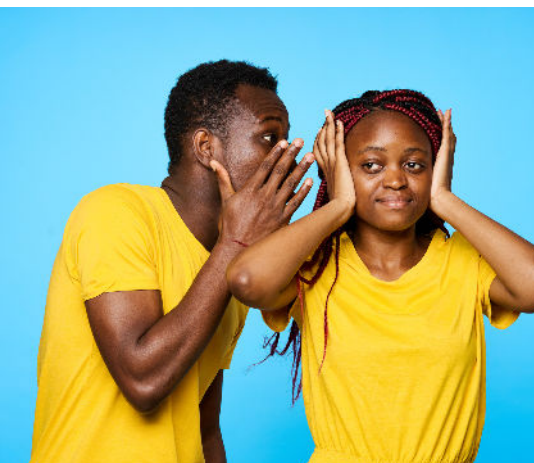
- Apports théoriques structurés et illustrés.
- Exercices pratiques (questionnaires, auto-diagnostics, mises en situation, jeux de rôle).
- Utilisation d'outils complémentaires : olfaction d'huiles essentielles, tests de développement personnel, supports visuels.
- Études de cas et échanges collectifs.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

- Comprendre le rôle des émotions dans les interactions éducatives.
- Identifier les émotions et les besoins chez soi... et chez l'enfant/l'utilisateur.
- Les comportements difficiles : comment les décoder grâce aux besoins non satisfaits.
- L'impact du langage, des pensées et des interprétations dans la relation éducative.
- Mécanismes de défense des humains (fuite, provocation, opposition...).

JOUR 2

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

- Les 4 étapes de la CNV adaptées au travail social, à l'enseignement et à l'animation.
- Dire les choses avec fermeté et bienveillance : poser un cadre sécurisant sans escalade.
- Développer l'empathie envers les usagers, familles ou élèves sans s'épuiser.
- Accueillir un parent en colère, un adolescent en opposition, un enfant en crise.
- Sortir des "bloqueurs de communication" (menace, jugement, interprétation...).
- Entraînements pratiques à partir de situations réelles issues du social et de l'éducation du quotidien.

JOUR 3

ANALYSE DE PRATIQUES : CONSOLIDER LA POSTURE CNV

- Analyse de situations réelles issues du terrain : émotions, besoins, mécanismes de défense.
- Jeux de rôle pour renforcer une communication claire, ferme et bienveillante.
- Développement de l'empathie professionnelle sans surcharge émotionnelle.
- Outils de régulation pour maintenir calme et discernement.
- Construction d'un plan d'action individuel pour ancrer les apprentissages.

RÉSULTATS ATTENDUS

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

- Réagir avec calme et discernement face à un débordement émotionnel ou un conflit.
- Mieux accompagner les émotions difficiles des enfants, jeunes, usagers ou familles.
- Prévenir l'escalade des tensions dans le groupe ou la relation éducative.
- Renforcer la cohésion d'équipe grâce à un langage commun et une posture apaisée.
- Mettre en place une communication empathique favorisant la sécurité et la coopération.

El Floriane GILLES ETRE SOI N°Siret : 53325097300039

Organisme de formation enregistré sous le numéro 28 14 03765 14 auprès du préfet de région de Normandie.