Utiliser ses émotions et ne plus les subir

Présentiel - Synchrone

Public Visé

Collaborateurs des différentes fonctions de l'entreprise : services administratifs, RH, Vente, Techniques, Production, etc.

Pré Requis

Aucun

Objectifs professionnels

Faire de ses émotions une source d'information et d'énergie pour décider et agir avec justesse, en cohérence avec ses valeurs et ses besoins, plutôt que de les subir ou de les éviter.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Décrire le mécanisme de la communication et le rôle des émotions.
Décrypter ses émotions et celles de son interlocuteur avant d'agir.
Identifier son dialogue intérieur et son influence sur ses émotions et ses réactions.
Découvrir, expérimenter des méthodes pour retrouver rapidement son calme et agir en cohérence avec ses besoins et ses valeurs.

Contenu de formation

JOUR 1 MIEUX COMPRENDRE SON PROPRE FONCTIONNEMENT ET DÉCODER SES ÉMOTIONS

Matin : comprendre le mécanisme de la communication et le rôle des émotions

Explorer les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle pour identifier ses points forts et ses axes de progrès.
Comprendre le rôle des émotions et les informations qu'elles apportent sur ses besoins. Identifier les effets d'une émotion qui prend le dessus ou que l'on évite : réactions automatiques, perte de moyens, difficultés à décider ou à communiquer. Repérer les conséquences sur ses comportements et ses relations professionnelles.
Le dialogue avec soi-même : repérer comment ses perceptions, ses filtres et son interprétation d'une situation influencent son dialogue intérieur, ses émotions et ses comportements. Comprendre le rôle de cette interprétation dans ses réactions.
La communication avec l'autre : message envoyé, message reçu ; les mots, le ton, le corps ; intention et impact. Comment mon émotion influence ce que je transmets, et comment l'émotion de l'autre m'atteint.

Après-midi : repérer et décrypter ses émotions pour mieux comprendre ses émotions

Identifier ses déclencheurs, ce qui me fait réagir : situations, personnes, phrases, valeurs touchées.
Repérer les manifestations de ses émotions dans son corps, ses pensées et ses comportements, ainsi que les indices émotionnels observables chez mon interlocuteur. Nommer précisément ce que l'on ressent.
Décrypter ce que son émotion signale : identifier les informations qu'elle apporte, les besoins qu'elle révèle et les valeurs en jeu.
Prendre du recul en distinguant les faits, l'interprétation que l'on en fait et les émotions que l'on ressent.
Identifier les quatre façons de réagir, repérer sa tendance habituelle et les pièges associés, et définir ses points de vigilance.

JOUR 2 MOBILISER SES ÉMOTIONS POUR AGIR EN COHÉRENCE AVEC SES BESOINS ET SES VALEURS

Matin : préserver / retrouver son calme et choisir sa stratégie.

Retrouver son calme grâce à des techniques de recentrage : respiration, ancrage corporel, changement d'état intérieur. Identifier celles qui correspondent à ses besoins.
Agir sur ce qui déclenche ou amplifie ses émotions : identifier son dialogue intérieur, reformuler ses pensées et repérer ce que l'émotion cherche à préserver.
Prendre du recul en changeant de point de vue : examiner la situation depuis sa propre perspective, celle de son interlocuteur et celle d'un observateur extérieur.

Après-midi : agir en cohérence avec ses besoins et valeurs, consolider ses pratiques et définir ses engagements

Renforcer la cohérence entre ses pensées, ses émotions, ses paroles et ses actions : repérer les décalages et leurs manifestations dans la voix, le corps ou les hésitations.
Identifier ce sur quoi l'on peut agir et mobiliser ses ressources pour choisir une réponse adaptée.
Accueillir les émotions de son interlocuteur par l'écoute active et exprimer clairement les siennes et ses besoins : décrire les faits, nommer son ressenti, préciser son besoin et formuler une demande.
S'entraîner à repérer et accueillir l'émotion de l'autre, et à mettre des mots simples sur sa propre émotion et son besoin.

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Utiliser ses émotions et ne plus les subir

Méthodes et outils pédagogiques

Formation en présentiel, en groupe de 2 à 8 participants maxi.
Apports de techniques et outils issus de la PNL, l'intelligence émotionnelle, de la CNV.
Développement des compétences opérationnelles par la mise en pratique et l'expérimentation.
Mises en situation : des exercices individuels, en binômes, en petits groupes corrigés et débriefés en collectif permettent à chacun de repérer ses points forts et ses axes de progrès, d'apprendre des pratiques des autres et de bénéficier des conseils personnalisés du formateur.

Modalités d'évaluation

Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement sur l'atteinte des objectifs en fin de formation
Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation :

Tour de table, en début et en fin de formation. En début de formation : faire connaissance, présenter les objectifs et le déroulement de la formation, recueillir les attentes individuelles. En fin de formation : faire le bilan, repérer si les réponses apportées ont bien répondu aux attentes exprimées.
Grille de compétences : le stagiaire s'auto-positionne en début puis en fin de formation ; il mesure sa progression. La grille complétée récupérée en fin de formation nous permet de repérer comment le stagiaire se voit évoluer.
Exercices et mises en situation corrigés, débriefés, partagés en collectif permettent d'engager les participants et de suivre les acquis, la progression de chacun.
QUIZZ en fin de formation, complétés individuellement et corrigés en collectif permettent au formateur d'identifier comment chacun s'approprie les apports.
Un questionnaire de satisfaction permet à chaque stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs, la pédagogie et l'accompagnement mis en œuvre par le formateur, l'organisation matérielle de la formation et de préciser sa satisfaction globale.

Qualification Intervenant·e·s

Alice RUELLOUX, Formateur spécialiste du domaine.

Sanction formation

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

Dates et lieux

Dates : 11 et 12 mars 2027
Ouverture d'une session interentreprises dès 2 inscriptions

Lieu : en centre ASFO Adour à Ustaritz, St Paul Lès Dax et Mont de Marsan
Durée : 2 jours consécutifs, 14 heures.

Durée		Effectif	Tarifs	
14.00 Heures	2 Jours	De 2 à 8 Personnes	**Inter (Par personne) :**	650.00 € HT

Modalités d'entrée en formation

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement (niveau débutant, expérimenté, recyclage…).
Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Utiliser ses émotions et ne plus les subir

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.
Un référent Handicap est à votre disposition.
Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant :https://www.asfo-adour.org/nos-documents

Informations complementaires

Chiffres clés Qualité: Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction¡¡sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Formation certifiante : Taux d'obtention de la certification : sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr / Recherche libre par certification
Possibilités de financement : Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur https://www.asfo-adour.org/information-formation
Règlement intérieur téléchargeable sur https://www.asfo-adour.org/nos-documents . L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.
Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour disponibles sur https://www.asfo-adour.org/nous-contacter
Déclaration d'Activité ASFO Adour enregistrée sous le numéro **72 40 00003 40**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Contactez-nous !

Sylvie BEAUVAIS
Conseiller en Formation
Tél. : 0558911900
Mail : sylvie.beauvais@asfo-adour.org

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -