

# LES EMOTIONS, LES CLES DE LA COMMUNICATION

## PUBLIC CIBLE :

Tout public

Adaptation possible pour les professionnels de santé.

## PRE-REQUIS :

Aucun

## DUREE :

12h de formation continue sur 2 jours

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUTATION DE HANDICAP :

Nous consulter pour que nous puissions adapter les conditions d'accueil des personnes concernées.

## PROGRAMME

650€ HT

### ➤ Définir les émotions

- Reconnaître les différentes émotions
- Reconnaître mes émotions
- La notion de neurone miroir et son rapport avec l'empathie
- La différence entre émotion et sentiment (du corps au psychique)
- Notion d'ancrage

### ➤ L'impact des valeurs individuelles sur la communication

- Identifier son propre mode de fonctionnement émotionnel et conceptuel/de son interlocuteur
- Les cartes du monde (VAKOG)

### ➤ Transfert/contre-transfert, lorsque ce que je suis entre en contact avec l'autre.

- Les identifications projectives
- Le triangle de Karpman

### ➤ Apprendre à communiquer efficacement en privé et dans la vie professionnelle

- Les mécanismes de défense secondaires et primaires comme source d'apaisement ou d'obstacle à la communication (Thomas Gordon)
- La relation d'empathie
- Utiliser ses émotions

### ➤ Les situations à risques, comment faire ?

- Comment éviter les situations à risques ?
- Comment se protéger dans une relation à risque ?



6 à 8 participants

## FORMATEUR

Annelys Marty Micheli, psychologue

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

- Savoir identifier son propre mode de fonctionnement émotionnel et conceptuel ainsi que celui de son interlocuteur
- Savoir reconnaître quand ses émotions prennent le pas sur la raison.
- Savoir utiliser des outils concrets pour maintenir un équilibre émotionnel et une communication adaptée

**METHODES D'EVALUATION**

Auto-évaluation des connaissances acquises par une grille allant de 4 (acquisition totale) à 1 (aucune compétence acquise).

Evaluation des connaissances par le formateur en utilisant la même grille. Chaque stagiaire dispose, à l'oral, d'une évaluation et de conseils tout au long de la formation et des ateliers.

**SUPPORTS PEDAGOGIQUES :**

Les stagiaires bénéficieront du contenu de la formation sous format papier.

Les documents fournis sont à usage privé et ne doivent pas être photocopiés sauf autorisation du formateur.

**MODALITES ORGANISATIONNELLES :**

Horaires :

9h30- 12h30 / 14h – 17h

Ateliers : 15h-17h une fois par mois sur 3 mois.

**DATES ET LIEUX**

Me contacter

## L'AVIS DES PARTICIPANTS

