

---

# Programme de Formation

---

## Connaissance de soi et gestion des émotions d'autrui

---

### Organisation

---

**Durée :** 21 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Toute personne désireuse d'appréhender son propre fonctionnement dans son environnement professionnel et personnel afin de faciliter des interactions avec autrui.



#### **Objectifs pédagogiques**

Comprendre son mode de fonctionnement et ses réactions sous stress

Mieux connaître les autres et comprendre leurs réactions sous stress

Gérer ses émotions en cas de situations difficiles

Gérer les émotions de nos interlocuteurs

Créer un climat favorable à la construction de décisions efficaces et unanimes afin d'éviter des situations conflictuelles inutiles.



#### **Description**

Comprendre et s'adapter à chaque profil

Les six types de personnalité et leur manière spécifique de communiquer

Mieux comprendre chacun des profils de personnalité, son évolution dans le temps, avec ses points forts, ses sources de motivation, ses déclencheurs de stress et comportements sous stress

Identifier par l'observation chaque type et adapter sa communication à ce type spécifique pour faire passer son message de façon optimum.

Identifier son profil

Comprendre l'impact de nos communications sur les autres en état de stress

Identifier et analyser ses situations difficiles de communication

Appréhender la notion de besoins psychologiques et leur rôle dans notre entrée en stress

Identifier les situations qui, pour soi, sont source de stress et apprendre à les gérer. (Rappel sur la non-satisfaction des besoins, les drivers, Les masques de second et troisième degré de stress, Les scénarios et mécanismes d'échec des différents types de personnalités) et l'impact en termes de communication de ce stress sur nos interlocuteurs.

Identifier les états de stress de mes interlocuteurs et la façon dont ils l'expriment en fonction de leur type de personnalité.

Utiliser son ascenseur pour adapter efficacement sa communication

Travailler sa flexibilité de communication

Les conséquences du stress sur notre efficacité, notre communication, notre travail d'équipe

Maîtriser vos émotions et gagner en sérénité.

S'affirmer sans agressivité.

Développer une communication positive

Accepter et relativiser



### **Prérequis**

Communiquer en Français



### **Modalités pédagogiques**

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Echange sur les expériences vécues



### **Moyens et supports pédagogiques**

Projection d'un support pour les apprentissages théoriques,

Exercices de mises en situation et d'analyses en groupe



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Attestation de présence

Attestation des compétences acquises au regard des objectifs du programme