



PROGRAMME DU STAGE LA GRAMMAIRE DES EMOTIONS®

LE PROGRAMME

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques, interactivité (pédagogie de construction par le participant) de ses connaissances), exercices, études des cas spécifiques aux postes de travail des participants

COMPETENCES VISEES

Développement de ses compétences relationnelles et émotionnelles

Améliorer sa communication et ses relations

Jour 1

- Les trois clés de la mémorisation
- Qu'est-ce qu'une émotion, comment la ressent-on, à quoi sert-elle ?
- Vocabulaire : Sensation, émotion, sentiment, humeur, tempérament
- Les trois phases des émotions dites "fonctionnelles"
- Le stress, une réaction d'adaptation
- Les causes de l'excès de stress
- Lien entre stress et système émotionnel
- Les émotions "dysfonctionnelles" (hyperémotivité, ressentiment...)

Jour 2

- Aider une personne à sortir d'une réactivité émotionnelle excessive
- De la « colère » agressive à la colère constructive
- La technique des chaises pour l'expression émotionnelle
- La colère, une émotion difficile à gérer
- Une technique pour aider une personne blessée à retrouver confiance en elle

Jour 3

- Détecter la disproportion ou l'inadéquation des réactions émotionnelles d'autrui
- Les trois espaces de la relation
- Résolution de conflits : déterminer à qui appartient le problème
- Les douze barrages à la communication et les interventions facilitatrices
- Répondre à l'agressivité
- La reformulation empathique
- Les cinq points du message de désaccord : Faire un reproche efficace
- Les réponses efficaces dans les relations conflictuelles
- Les attitudes relationnelles aidantes

Coach, Consultante et Formatrice

300 impasse de la BOESNA – 74190 PASSY Tel 06 82 53 10 17 – annie.mejean@etikesens.com

N° de SIRET 52469103700013

Membre d'une association agréée, accepte le règlement des honoraires par chèques