

ATELIER-FORMATION

Vos Emotions : Vos Alliées pour une Communication Assertive

Une formation soft skills pour les professionnels sous pression

Objectifs de la formation

À l'issue de ce module, les participants seront capables de :

- Comprendre les émotions et leur fonctionnement
- Appliquer des techniques simples d'ancrage et de régulation émotionnelle
- Repérer les différents types de comportements (passif / affirmé / agressif) en milieu professionnel
- Acquérir les concepts de bases de la communication de manière générale et de la communication non violente (CNV) en particulier
- Développer une posture de communication assertive en milieu professionnel

Soft skills ciblées

- Adaptabilité
- Intelligence émotionnelle
- Communication intra/interpersonnelle
- Confiance en soi, affirmation de soi

Public visé

Tout professionnel, tous secteurs et niveaux hiérarchiques confondus, souhaitant :

- Prévenir la surcharge mentale et l'épuisement
- Développer ses ressources internes
- Renforcer ses soft skills en intelligence émotionnelle, adaptabilité et communication

Durée & format

- Module de 7 heures
- Formation réalisable en intra ou en inter-entreprises
- En présentiel sur la métropole lilloise ou en distanciel sur demande



Intervenante

Marianne Lafoutry-Guilhen, sophrologue, hypnothérapeute et psychopraticienne certifiée, master en communication, plus de 20 ans d'expérience en management d'équipes de communication, plus de 5 ans d'expérience en accompagnement individuel, coaching et animation d'ateliers et de formations dans les établissements scolaires, les associations et les entreprises.

Programme détaillé

Vos Emotions : Vos Alliées pour une Communication Assertive

🕒 7h00

- 9h00 – 9h15 | Cadre
- 9h15 – 9h30 | Temps d'ancrage
- 9h30 – 9h45 | Présentations & attentes
- 9h45 – 10h00 | Evaluation des connaissances initiales
- **10h00 – 12h30 | Partie 1 – « Gérer » ses Emotions**

- **Définitions (45')**

Recueil des connaissances

Emotions primaires, secondaires

Le rôle et la manifestation des émotions

Présupposés sur les émotions Développer sa conscience émotionnelle

Pratique : Visualisation Guidée

10h45 – 11h00 Pause

- **Agir sur ses émotions (45')**

Recueil des connaissances des participants

Les stratégies coping

La posture « Méta »

Emotions vs réactions

Pratique : exploration du champ lexical des émotions

- **Outils de régulation émotionnelle (45')**

Identifier, comprendre, exprimer

Les techniques de régulation

Pratique Sophrologique : geste signa

12h30 – 13h30 Déjeuner

- **13h30 – 16h20 | Partie 2 – Développer une Communication Assertive**

- **Les bases de la communication (45')**

Recueil des connaissances Principes de bases et présupposés en communication

Pratique : interactions non verbales

- **L'affirmation de soi (45')**

Recueil des connaissances Définitions

Présupposé sur les comportements

Comportement passif / affirmé / agressif : repérage et conséquences émotionnelles

Pratique : auto-évaluation (échelles de repérage)



15h00 – 15h15 Pause

- **Développer une communication assertive : outils et techniques issus de la CNV (60')**
Recueil des connaissances
Chacal ou Girafe : la CNV c'est quoi ?
Les 4 piliers de la CNV
La CNV en milieu professionnel
Pratique : jeux de rôle
- 16h15 – 16h30 | Evaluations des connaissances acquises
- 16h30 – 17h00 | Fiche d'engagement & conclusion

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques courts et illustré. Approche expérientielle, immersive et ludique
- Outils de brainstorming et intelligence collective
- Exercices psychocorporels et sophrologiques (accessibles à tous)
- Jeux de rôle, mises en situation
- Approche expérientielle et ludique

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation des connaissances en début et fin de module
- Fiche d'engagement personnel : "3 petits pas à mettre en place"
- Évaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire)

Prérequis

Aucun. Formation accessible à tous sans condition préalable.

Modalités pratiques

- Livret pédagogique fourni à chaque participant
- Attestation de fin de formation délivrée
- Groupe de 8 à 12 personnes recommandé
- Tarif sur devis selon le format (intra/inter)

Atelier-formation conçu par :

EQUILIBRIUM by MLG - Intervenante : Marianne Lafoutry-Guilhen

