

## 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

