

# LES EMOTIONS, LES CLES DE LA COMMUNICATION

**NOUVEAU**

**PUBLIC CIBLE :**

Tout public

Adaptation possible pour les professionnels de santé.

**PRE-REQUIS :**

Aucun

**DUREE : 18h**

12h de formation continue sur 2 jours + 6h d'atelier

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :**

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

6-12 participants



3600€<sup>1</sup>

1440€<sup>2</sup>

**PROGRAMME**

- **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 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 ?
- **Atelier pratiques**
  - Temps d'échange sur les expériences des participants entre les séances (situations difficiles, questionnements...). Travail d'autohypnose, hypnose collective.

# LES EMOTIONS, LES CLES DE LA COMMUNICATION

## 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

Pré-évaluation à l'entrée en formation (voir convocation)

Evaluation des acquis en fin de formation par un quizz.

### 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

Troisième trimestre 2022.

Vichy

Les dates exactes et le lieu seront précisés d'ici janvier 2022.

Pour plus de précisions, me contacter.

1 : Tarif  
employeur  
2 : Tarif  
individuel

L'AVIS DES  
PARTICIPANTS A SUIVRE....