



## ADAPTER LE DISCOURS À SON STYLE DE COMMUNICATION

**Ce programme est composé de 3 modules dédiés à l'acquisition de pratiques de mise à distance du stress professionnel pour plus d'efficacité, de performance et bien-être au travail.**

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Connaitre et identifier les 4 styles de communicant et s'adapter à ses interlocuteurs.

### PROGRAMME

Nos modules ont tous un intérêt direct pour le collaborateur qui pourra y faire appel non seulement dans son unité de travail mais aussi dans sa vie privée.

#### MODULE INITIATION : LES STYLES et MON PROFIL : 1/2 journée

- le langage non verbal ou le langage de l'observation
- découvrir son profil en ligne avec le « Personnalité »
- comprendre les atouts et limites de chaque profil

#### MODULE DECOUVERTE : ADAPTER SA COMMUNICATION : 1/2 journée

- après l'initiation, il s'agit de donner les codes pour pouvoir adapter sa communication et faire passer nos messages à autrui (mise en pratique)

#### MODULE EQUIPE : LES FORCES ET LES LIMITES : 1 journée

- Comprendre qu'il n'y a pas de bons ou mauvais profils mais bien au contraire savoir utiliser à bon escient la diversité dans l'équipe pour en faire une richesse. Avec cet outil vous pourrez mettre les bonnes personnes sur les bonnes missions et identifier leurs réactions au stress et les tendances comportementales.

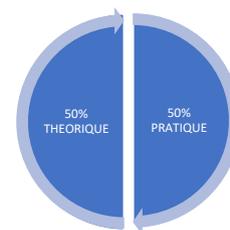
### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en cours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires :
  - à chaud en fin de module et à froid 1 mois après

**TARIF** : nous consulter (*Prise en charge possible par OPCO*) – *Certificat remis en fin de formation - Modalités et délais d'accès : Formation dispensée inter ou intra-entreprise selon inscriptions en cours* – *Responsable pédagogique : Nathalie PEAUCELLE 06 83 86 54 94*

**PROGRAMME** : tout personnel

**PRÉ REQUIS** : aucun



**DURÉE** : 2 jours

8 personnes maxi/session

**INTERVENANT(E)** : Coach professionnel certifié

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Recueil des attentes** pré-formation
- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront individuellement ou en binôme afin d'acquérir les bonnes pratiques.
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction en ligne

### Supports pédagogiques

**dématérialisés** via espace stagiaire extranet VitalÔreflex : vidéos, audio guides, fiches pratiques...



## INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : LEVIER DE SA PERFORMANCE

**Il est temps de donner aux émotions, la place qui leur revient. Ce module explore et invite à développer notre intelligence émotionnelle si précieuse dans le monde du travail.**

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Connaitre et savoir utiliser ses émotions comme levier de performance et bien-être au travail.

### PROGRAMME

Nos modules ont tous un intérêt direct pour le collaborateur qui pourra y faire appel non seulement dans son unité de travail mais aussi dans sa vie privée.

#### MODULE INITIATION LES EMOTION NOTRE TABELAU DE BORD : 1/2 journée

- À qui servent nos émotions ?
- Que nous disent nos émotions ?
- Apprivoiser ses émotions pour réagir de manière appropriée

#### MODULE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE 15 compétences de savoir-être : 1 jour

- Notre intelligence est hybride 25 pour le Qi et 75% pour le QE, mesurez votre QE
- Connaitre les 15 compétences intra et interpersonnelles : confiance en soi, estime de soi, auto-motivation, résilience, optimisme... et expression des sentiments, tact, gestion de la diversité, assertivité, empathie...
- Identifier les compétences développées et celle à muscler.

#### MODULE DÉVELOPER SON LEADRESHIP : 1 jour

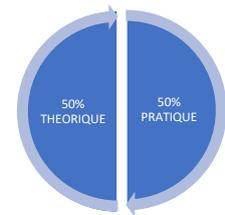
- Apprendre à développer sa conscience de soi, son développement personnel, son adaptabilité, son affirmation de soi et son leadership.
- Identifier les compétences développées et celle à muscler.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en cours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires
  - à chaud en fin de module
  - à froid 1 mois après

**PROGRAMME** : tout personnel

**PRÉ REQUIS** : aucun



**DURÉE** : 2 jours

8 personnes maxi/session

**INTERVENANT(E)** : Coach professionnel

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Recueil des attentes** pré-formation
- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront individuellement ou en binôme afin d'acquérir les bonnes pratiques.
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone...
- **Support pédagogiques dématérialisés** via espace stagiaire extranet Vitalôréflex : vidéos, audio guides, fiches pratiques...

**TARIF** : nous consulter - pas de TVA (Prise en charge 100% par OPCO) – Certificat remis en fin de formation - Modalités et délais d'accès : Formation dispensée inter ou intra-entreprise selon inscriptions en cours – Responsable pédagogique : Nathalie PEAUCELLE 06 83 86 54 94