REVAL
consulting & training

FORMATION

COMMUNICATION NON VIOLENTE ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

DURÉE
1 jour

OBJECTIFS

- Développer ses aptitudes à communiquer
- Comprendre le mécanisme et la gestion des émotions
- Appréhender au quotidien la problématique générale de la gestion des tensions

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

Les working styles

- La méthode des couleurs (le fonceur, l'expressif, l'amiable, l'analytique)
- Les vertus et les travers

La communication efficace

- Optimiser l'émission
- Optimiser la réception

L'origine et les causes des tensions/conflits

- Causes : psychologiques et autres
- Formes

La gestion des émotions dans une situation de stress

- Mécanisme des émotions
- Influence des pensées
- Expression des émotions et attentes de l'interlocuteur
- Gestion des émotions : assertivité et attitude positive

La communication non violente

- Savoir exprimer son opinion : trouver le ton et les mots appropriés
- Trouver l'équilibre entre courtoisie, tact et fermeté
- Entendre la critique et la gérer
- Connaitre ses limites et savoir dire non
- Formuler la réponse sans commettre d'erreur

Élaboration d'un plan de progrès personnel

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Présentation illustrée
- Échange de bonnes pratiques
- Exercices
- Mises en situation / Travaux de groupe

Communication non violente et intelligence émotionnelle
Développement personnel

REVAL Consulting & Training
www.reval.lu
Tél. : (352) 53 20 72 1
E-mail : reval@reval.lu