

Formation Communication, Accompagnement & Gestion des émotions

DÉVELOPPEZ VOTRE COMMUNICATION ET VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Vous souhaitez développer des compétences en communication efficace ? Équipez les participants de techniques pour améliorer leur résilience mentale

OBJECTIF

A l'issue de la formation Formation Communication, Accompagnement & Gestion des émotions, diverses compétences vous seront transmises, notamment :

- Développer des compétences en communication efficace
- Comprendre et gérer les émotions
- Maîtriser l'hypnose et ses applications
- Renforcer la résilience et la gestion du stress

LES PRÉREQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation : un bilan préformation sera établi.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer ses compétences.

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Matériel requis : Ordinateur, connexion Internet, navigateur web à jour, si la formation porte sur un logiciel spécifique, vous devez avoir une version de celui-ci. En cas de formation en présentiel, un PC avec les logiciels nécessaires pourra vous être prêté le temps de la formation.

Plateformes utilisées : outils collaboratifs (Google Docs, Drive pour échanges de fichiers), échange de mail, site web spécifique pour envoi de gros fichiers

Supports fournis : supports PDF, modèles de sites, bibliothèques d'exemples

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement signée. Une attestation de fin de stage est délivrée. Exercices pratiques tout au long de la formation. Une évaluation pratique & théorique sera réalisée en fin de parcours.

LES POINTS FORTS

Formation réalisable à distance,
en présentiel ou un mix des deux.

Formation sur mesure et adaptée.

Avancement à votre rythme
Devenez autonomes !

ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap,
Vous pouvez consulter cette page pour vous orienter au mieux.

DÉLAI D'ACCÈS

Variable en fonction de votre statut et du financement de la formation. Pour en savoir plus,
contactez-nous

SI FORMATION À DISTANCE

Dispositif d'exécution utilisé pour la visio : Nous utiliserons de préférence Google Meet, en cas de problème ou changement nous pouvons passer par Microsoft Teams, Zoom, Skype. Dispositif mis en place pour échanger : Le formateur reste disponible par mail entre les séances pour toutes éventuelles question

DURÉE DE LA FORMATION

Se référer au devis

MODALITÉ D'EXECUTION

Se référer au devis

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

L'accompagnement comprend

- Un test de positionnement initial permettant d'adapter le parcours
- Un entretien de cadrage pédagogique en début de formation
- Un suivi continu durant les séances (feedback immédiat, corrections guidées)
- Un temps de questions/réponses en début de chaque session (10 à 15 minutes). Votre formateur vous pose quelques questions pour repérer ce qui a été retenu du cours précédent et fait une piqure de rappel en cas de besoin
- Une disponibilité du formateur par email entre les séances (sous 48h ouvrées)
- Un point intermédiaire à mi-parcours
- Un bilan final de préparation à la certification

Encadrement

- Le formateur est là pour vous, il vous accompagne tout au long du processus
- Accompagnement individualisé en cas de difficulté
- Adaptation des exercices au niveau du candidat
- Tout en dirigeant cette formation, il s'adapte à votre rythme, à votre besoin

Modes d'évaluation de la progression

L'évaluation se fait tout au cours de la formation. Une fois un point du programme vu, un retour d'information oral peut s'effectuer ou plus fréquemment une manipulation par le stagiaire pour voir si le point est compris et acquis.

La théorie, mais surtout la pratique est de mise pour atteindre l'objectif fixé

La durée annoncée de chaque module est la durée minimum, elle peut être allongée si nécessaire au bon déroulement de la formation.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 – Communication générale

- Définition et principes de base : Exploration des fondements de la communication efficace
- Styles de communication : Identifier et comprendre différents styles de communication
- Communication dans divers contextes : Adapter la communication à des contextes professionnels, personnels et sociaux
- Barrières à la communication : Reconnaître et surmonter les obstacles courants dans la communication.

Module 2 – Communication non verbale

- Langage corporel : Comprendre l'importance des gestes, expressions faciales et postures.
- Signaux non verbaux dans différentes cultures : Explorer comment la communication non verbale varie culturellement.
- Interprétation et utilisation efficace : Apprendre à lire et à utiliser les signaux non verbaux pour améliorer la communication.

Module 3 – Communication paraverbale

- Ton de la voix et modulation : L'impact du ton et de la modulation sur la communication.
- Pause et rythme : Utiliser les pauses et le rythme pour renforcer le message.
- Communication paraverbale dans différents médias : Adapter le paraverbal dans des contextes en ligne et hors ligne.
- Détermination de la stratégie en fonction de cas pratique

Module 4 – Gestion des émotions

- Reconnaissance des émotions : Identifier et comprendre ses propres émotions et celles des autres.
- Techniques de régulation émotionnelle : Méthodes pour gérer efficacement les émotions dans diverses situations.
- Émotions et prise de décision : Comprendre l'impact des émotions sur les décisions

Module 5 – Hypnose, un outil puissant

- Principes de base de l'hypnose : Introduction à l'hypnose et ses applications.
- Techniques d'induction et de suggestion : Apprendre différentes techniques d'hypnose.
- Les différents états modifiés de la conscience et la physique de la conscience
- Hypnose et changement comportemental : Utiliser l'hypnose pour faciliter le changement et la gestion des émotions.
- L'utilisation de la voix et la façon dont on parle de façon dans un but hypnotique
- Les jeux hypnotiques
- L'installation d'un état hypnotique et les détails du discours

Module 6 – Gestion du mental

- Mindfulness et pleine conscience : Techniques pour développer la pleine conscience et la présence.
- Gestion du stress et de l'anxiété : Stratégies pour gérer le stress et l'anxiété.
- Renforcement mental : Techniques pour renforcer la résilience et l'autorégulation.
- La gestion du mental en séance