

PROGRAMME DE FORMATION :

GESTION DES EMOTIONS ET DES CONFLITS

Objectifs

L'objectif de cette formation est d'amener le stagiaire à :

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Avoir des outils pratiques pour communiquer de manière efficace et mieux gérer ses émotions
- Savoir comment réagir dans des situations conflictuelles

Public et prérequis

Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucune

Tarif

590€ par stagiaire pour 5h de formation

Durée

L'action « GESTION DES EMOTIONS ET DES CONFLITS » sera d'une durée de 5h incluant cours théoriques, exercices à faire chez soi.

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Les moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre :

- Accès durant 30 jours à un e Learning avec cours, vidéos, quizz, QCM via 360 Learning
- Etude et analyse de cas concrets
- Exercices à faire et étude des corrections
- Manuel remis avec outils concrets

La formation sera entièrement réalisée à distance.

Moyens matériels et techniques permettant d'assister et d'accompagner le stagiaire.

Le stagiaire peut envoyer des messages directement à l'administrateur technique, ingénieur de formation, via la plateforme LMS 360 Learning ou par mail à assist.technique.canastelerh@gmail.com. Le délai de réponse est de 24h.

Moyens d'assistance pédagogique.

Le stagiaire peut envoyer des messages directement via la plateforme LMS 360 learning à l'administrateur et un mail aux concepteurs des formations à l'adresse assist.pedagogique.canastelerh@gmail.com. Le délai de réponse est de 24h.

Contenu

Module 1 : Fonctionnement des émotions

- Appréhender les différentes émotions et les modes de fonctionnement
- Se connaître soi-même : autodiagnostic et présentation du triangle identitaire
- Appréhender l'intelligence et les compétences émotionnelles

Module 2 : Outils pratiques de communication et de gestion des émotions

- Communiquer avec assertivité : distinguer les faits et interprétations
- Appréhender la méthode DESC
- Se ressourcer

Module 3 : Analyse du conflit et solutions

- Présentation des conflits les plus fréquents et leurs origines
- Appréhender les attitudes en gestion des conflits
- Anticiper le conflit et en sortir

Suivi et évaluation

Outils d'évaluation mis en œuvre au terme de la formation :

- Questions écrites de type QCM (avant et après formation)
- Des fiches d'évaluation à la fin de chaque module (soit 3 fiches au total)

A la fin de la formation est remis au stagiaire:

- Un certificat de réalisation
- Une attestation de fin de formation

Contact

CANASTELE RH
1 Avenue de la résistance, 33310 LORMONT
Tel : 06.61.90.58.92
contact@canastelerh.fr
www.canastelerh.fr
SIREN 804742708 RCS de Bordeaux
Numéro de déclaration d'existence 72330964533