



Mobiliser son intelligence émotionnelle

Equipes pluri-professionnelles des établissements d'accueil de personnes et des établissements de soins: éducateurs, moniteur-éducateurs, AMP, IDE, AS, psychomotriciens...

Au sein d'une équipe une bonne communication est le socle d'une collaboration performante. Comment peut-on s'exprimer sans juger ? en particulier dans les situations délicates ? Comment mettre en oeuvre une communication constructive où affirmation de soi et écoute trouvent leur juste complémentarité ?

La connaissance de quelques règles de base de communication et la mise en pratique de celles-ci permettent, à la fin de cette journée, de repartir avec des outils concrets et directement utilisables professionnellement ainsi que dans toute situation de communication.

Capacités et compétences professionnelles visées :

- Connaître les bases d'une communication constructive
- Développer ses capacités d'écoute et d'affirmation de soi
- Savoir pratiquer et utiliser la cohérence cardiaque

Matin : Bases de communication

- 1 – Étude des bases de communication constructive
- 2 – Savoir trouver l'équilibre entre affirmation de soi et écoute empathique
- 3 – Communiquer en situations difficiles et gérer les conflits

Après midi : L'intelligence émotionnelle

- 1 – Définition et importance de l'intelligence émotionnelle (I.E.)
- 2 – Intérêt de la cohérence cardiaque dans le développement de l'I.E.
- 3 – Pratique de la cohérence cardiaque

1 jour

Nombre de stagiaires :

- > 8 à 12 personnes.

Déroulement et durée:

- > Formation en intra, 2 journées de 7 heures

Tarif:

- > 1150 euros par journée de formation

Formateur:

Un de nos formateurs spécialisés, choisi selon la région et le public concerné.