

Améliorer la communication grâce à la connaissance de soi, à la régulation du stress et des émotions

Cette formation, qui s'inscrit en amont ou en complément d'une formation de mise en place de CAA, vise à mieux se connaître, à connaître les mécanismes du stress et des émotions, à identifier des causes et leurs impacts sur la communication ainsi qu'à acquérir des outils d'apaisement et de communication constructive, respectueuse et apaisée.

Utile à tout à chacun, elle est d'autant plus utile pour les personnes travaillant auprès de personnes ayant un handicap de communication en vue de travailler leur posture, leur façon d'être et leur communication non-verbale dont les impacts sont particulièrement perceptibles sur ce public.

Au cours de cette formation, les apprenants développeront :

- la connaissance d'eux-même
- leur intelligence émotionnelle et relationnelle
- la régulation du stress et des émotions

Ce qui favorisera leur bien-être individuel et celui du collectif.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Professionnels d'ESMS, du sanitaire ou de l'éducation
- Professionnels thérapeutiques libéraux

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Chaque demande fait l'objet d'une phase d'étude personnalisée par notre équipe pédagogique.

Grâce à notre formulaire d'auto-évaluation, nous diagnostiquons précisément où vous en êtes dans la mise en place de la CAA, identifions vos besoins, vos ressources et vos attentes.

Nous formalisons ensuite un projet adapté à vos besoins, intégrant :

- Le programme de formation adapté à votre situation (formation ponctuelle ou projet global de déploiement de la CAA),
- Un planning prévisionnel,
- Et le devis correspondant.

☐ Le délai d'accès varie généralement entre 3 et 8 semaines, impliquant :

- la réception de la liste des apprenants et des informations logistiques
- la préparation des conventions,
- l'envoi des convocations,
- la mise à disposition des accès à l'espace apprenant individuel,
- ainsi que la réalisation de l'évaluation d'auto-positionnement,

✂ Nos formations peuvent également être adaptées aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap, afin de garantir un accès et un apprentissage pour tous.

8 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- 1 - Identifier des causes et les mécanismes du stress et des émotions
- 2 - Reconnaître les rouages de la communication
- 3 - Identifier les impacts du stress et des émotions sur la communication
- 4 - Utiliser des outils d'apaisement et d'extériorisation du stress et des émotions
- 5 - Utiliser des clés de communication constructive, respectueuse et apaisée

Contenu de la formation

- Jour 1 ● Module 1 - Que sont le stress et les émotions ?
 - Eléments de physiologie et de physiopathologie du stress et des émotions
 - Identification de facteurs de stress et d'émotions internes et externes
 - Réflexion sur les signaux faibles, réactions et solutions pour apaiser le stress et les émotions
 - Présentation et pratique d'outils pour apaiser et extérioriser le stress et les émotions
- Jour 1 ● Module 2 - Comment le stress et les émotions impactent-ils la communication ? (1)
 - Présentation des bases de la communication : principes fondamentaux, formes, moyens...
 - Prise de conscience des facteurs (extérieurs comme intérieurs) impactant la communication
 - Compréhension de l'impact sur la physiologie comme sur la communication de ces facteurs
- Jour 1 ● Module 3 - Comment communiquer de façon constructive, respectueuse et apaisée ? (1)
 - Outils pour apaiser et extérioriser le stress et les émotions
 - Outils et exercices introspectifs visant la connaissance de soi (et des autres) et l'évolution de nos comportements et réactions
 - Outils et exercices visant à communiquer de façon constructive, respectueuse et apaisée
- Jour 2 ● Module 2 - Comment le stress et les émotions impactent-ils la communication ? (2)
 - Prise de conscience des facteurs (extérieurs comme intérieurs) impactant la communication
 - Compréhension de l'impact sur la physiologie comme sur la communication de ces facteurs
- Jour 2 ● Module 3 - Comment communiquer de façon constructive, respectueuse et apaisée ? (2)
 - Outils pour apaiser et extérioriser le stress et les émotions
 - Outils et exercices introspectifs visant la connaissance de soi (et des autres) et l'évolution de nos comportements et réactions
 - Outils et exercices visant à communiquer de façon constructive, respectueuse et apaisée
 - Coaching : Réflexion et détermination d'actions à mettre en place pour la prochaine séance
- Jour 3 ● Module 2 - Comment le stress et les émotions impactent-ils la communication ? (3)
 - Prise de conscience des facteurs (extérieurs comme intérieurs) impactant la communication
 - Compréhension de l'impact sur la physiologie comme sur la communication de ces facteurs
- Jour 3 ● Module 3 - Comment communiquer de façon constructive, respectueuse et apaisée ? (3)
 - Outils pour apaiser et extérioriser le stress et les émotions
 - Outils et exercices introspectifs visant la connaissance de soi (et des autres) et l'évolution de nos comportements et réactions
 - Outils et exercices visant à communiquer de façon constructive, respectueuse et apaisée

Organisation de la formation

INCLUTEC

11 Place Chevert

55100 VERDUN

Email : hello@inclutec.fr

Tel : +33392250325



Équipe pédagogique

✿ Karine TOCK

Responsable Administrative et commerciale

Référente handicap - Responsable pédagogique

karine.tock@inclutec.fr

🕒 Votre formatrice Pauline PANCHER : Consultante & praticienne bien-être, connaissance de soi & développement personnel

📧 Réclamation ou signalement

hello@inclutec.fr

Moyens pédagogiques et techniques

- Un document de synthèse (pdf) sera mis à disposition des participants sur leur espace extranet en fin de formation.
- Vidéoprojection

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questionnaire de positionnement préformation
- Questionnaires d'évaluation après chaque fin de module
- Evaluations en contexte (mises en situation, jeux, fiches...)
- Echange apprenants/formateurs avec des temps de parole et des questions/réponses fréquentes pour assurer le dynamisme des interventions et consolider les apprentissages.
- Questionnaire pré/post formation