

Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr



1 jour
soit 7h



640 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Sur demande

Nombre de participants :

Max. 6 personnes

Cible :

Toute personne souhaitant créer des liens interpersonnels authentiques et une meilleure collaboration au quotidien.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Développer une écoute active favorisant des échanges de qualité.
- Adapter sa communication afin de faciliter la compréhension mutuelle.
- Utiliser les techniques de questionnement, de reformulation et de feedback dans les échanges professionnels.
- Développer des relations professionnelles fondées sur la confiance et la coopération.

Programme de formation :

1. Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

Identifier les principales émotions

Comprendre leur rôle dans les relations professionnelles

Identifier les besoins associés aux émotions

2. Développer la conscience de soi

Identifier ses émotions et leurs déclencheurs

Comprendre leur impact sur ses comportements

Identifier ses besoins

3. Développer sa régulation émotionnelle

Identifier les pensées qui influencent les réactions émotionnelles

Découvrir des stratégies de régulation émotionnelle

Expérimenter des outils simples de retour au calme

4. Développer des relations professionnelles de qualité

Développer l'empathie

Adapter sa communication aux émotions de son interlocuteur

Mettre en pratique au travers de mises en situation

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.