



FEEL ACADEMY - Intelligence émotionnelle et communication assertive
Valérie ZOCCOLA FORMATION – Entreprise individuelle
☎ 06 11 83 58 46 - feelacademy06@gmail.com
Site Internet : www.feelacademy.net – Fb : Feel Academy
SIRET 50968674700031

*Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06 auprès de la Dreets PACA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*



PROGRAMME DE FORMATION

COMMUNIQUER EN SITUATION A ENJEUX GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET A L'ASSERTIVITE

Compétences développées : référentiel RS6173 - K2 Développement.

- **Contextualiser sa communication** pour gagner en efficacité dans les situations à forts enjeux : identitaire, d'influence et relationnel.
- **Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale** pour gagner en leadership, motiver, inspirer et favoriser la cohésion
- **Développer un lien de confiance** : identifier les différents profils de personnes par l'écoute empathique et le renforcement positif
- **Faire face aux situations difficiles** en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication : assertive, bienveillante, alternative et constructive.
- **Acquérir de l'aisance dans la prise de parole en public.**

↳ Objectifs détaillés et contenus :

Module 1 :

Contextualiser sa communication pour gagner en efficacité dans les situations à fort enjeux :

- Savoir identifier les enjeux et les éléments de contexte lors de la transmission d'un message.
- Utiliser les canaux de communication adaptés à l'interaction et à l'interlocuteur pour favoriser une meilleure compréhension de l'échange.
- Découvrir les différentes approches communicationnelles : bienveillante, assertive, alternative, constructive.
- L'effet de primauté ou première impression : développer la conscience de soi pour optimiser sa communication verbale, paraverbale et non verbale.

Module 2 :

Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale pour gagner en leadership, motiver et favoriser la cohésion

- Connaître les 4 axes de l'intelligence émotionnelle et comportementale pour développer la conscience de soi et de l'autre lors d'une situation de communication.
- Connaître les 10 compétences qui favorisent l'intelligence collective
- Mobiliser la communication assertive pour dynamiser sa communication et développer son ancrage relationnel.
- L'effet contagion : communiquer sa motivation et favoriser la cohésion. Exercer une influence positive sur son interlocuteur.
- Détecter les besoins psychologiques de ses interlocuteurs pour appréhender leurs sources de motivation et répondre à leurs attentes de façon adaptée.
- Développer une dynamique positive dans ses interactions avec les autres, en utilisant les différents leviers de motivation.

Module 3 :

Développer un lien de confiance et inspirer grâce aux émotions : identifier les différents profils de personnes par l'écoute empathique et le renforcement positif.

- Développer une communication bienveillante et en comprendre la philosophie. Développer sa flexibilité relationnelle en tenant compte des différences de ses interlocuteurs pour créer des liens empathiques.
- Repérer les caractéristiques de chaque type de personnalité pour développer et ajuster son propre mode de communication interpersonnelle, y compris avec les personnes en situation de handicap.
- Utiliser les techniques d'écoute active, de communication et de questionnement pour stimuler l'émergence d'idées créatives et accroître la qualité de l'échange.
- Développer la congruence entre la communication verbale et non verbale pour permettre l'authenticité et la crédibilité des messages transmis.
- Utiliser les émotions pour inspirer son entourage.
- Accompagner son interlocuteur en zone de confort pour réduire les résistances.

Module 4 :

Faire face aux situations difficiles ou génératrices de stress en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication.

- Gérer ses propres émotions en situation de stress pour maîtriser son comportement. Utiliser des techniques de respiration (cohérence cardiaque).
- Détecter les premiers signes d'une situation difficile naissante pour réagir rapidement en apportant des actions correctives adaptées.
- Traiter les désaccords de façon objective et constructive pour maintenir la qualité relationnelle.
- Prendre la parole en public : gagner en aisance pour devenir un communicant inspirant.

↳ **Public concerné**

- Tout professionnel ayant des responsabilités auprès d'équipes ou pilotant des projets professionnels dans un contexte à enjeux (identitaire, d'influence ou relationnel).

↳ **Résultats attendus :**

- Développer : conscience et maîtrise de soi - conscience et maîtrise de la relation.
- Développer une image positive pour gagner en leadership et inspirer ses interlocuteurs.
- Découvrir, comprendre et maîtriser les principes de la communication bienveillante/assertive/constructive/alternative.
- Gérer son stress et maintenir sa tempérance dans les situations à forts enjeux.
- S'affirmer tout en respectant son interlocuteur grâce à la communication assertive - proposer des solutions "gagnant/gagnant".
- Adapter sa communication à tous les profils de personnes, y compris les personnes en situation de handicap.
- Mieux gérer ou limiter les situations de conflit : identifier les différents types de personnalités et désactiver les stratégies défensives - recenser les différents besoins psychologiques de son interlocuteur - maîtriser les niveaux de questionnement et l'écoute active pour faciliter le dialogue - savoir observer et décoder le langage non verbal.
- Développer la confiance et l'alliance relationnelle - soutenir la motivation – fédérer des équipes/groupes et accompagner des projets, susciter l'écoute et la confiance grâce à l'intelligence émotionnelle.
- Gagner en aisance et en assurance dans sa prise de parole pour valoriser son image et/ou sa marque.

↳ **Méthodes pédagogiques et organisation de la formation :**

Remise de livrets de formation, approche théorique, mises en pratique, autoévaluation, jeux de rôle, échange d'expériences et de pratique.

Formation en présentiel, à Saint-Laurent du Var, à l'AEFE, ou à Roquefort les Pins.

Salles accessibles PMR et possibilité d'aménagement pour toute personne à besoins spécifiques. Certains modules peuvent également être proposés en distanciel (plateforme Zoom).

Responsable de formation : Valérie Zoccola.

Fondatrice de la Feel Academy et conférencière, je suis Praticienne/formatrice spécialisée en communication bienveillante/assertive et intelligence émotionnelle et possède une expertise pédagogique depuis 30 ans auprès de publics individuels, de salariés, managers, éducateurs, chefs d'entreprises, étudiants et dirigeants d'associations.

↳ Suivi et validation de la formation :

Les connaissances et compétences sont évaluées tout au long de la formation par des quizz, des mises en situation, des autoévaluations, et par une soutenance orale à l'issue de la formation (présentation d'une situation professionnelle). Durée de la soutenance : 15 minutes.

Feuilles d'émargement et attestation de formation. Certificat de compétences en cas de réussite à l'épreuve de certification.

↳ **Durée et dates de la formation** : de 21h à 35h selon les besoins et l'entretien de positionnement.

SESSION 1 – en week-end	SESSION 2 – en semaine
Modules 1 et 2 - 14h : 9 et 10/07/2023	Modules 1 et 2 - 14h : 15 et 16/11/2023
Module 3 - 14h : 9 et 10/09/2023	Module 3 - 14h : 17/11 et 14/12/2023
Module 4 - 7h : 30/09/2023	Module 4 - 7h : 15/12/2023
Date de passage de la certification : 1 ^{er} octobre 2023	Date de passage de la certification : Date à définir.

↳ Inscription :

Entretien de positionnement, aide à l'inscription sur moncompteformation.gouv.fr pour le financement CPF, puis bulletin d'inscription à envoyer pour valider toute inscription à : feelacademy06@gmail.com.