



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

28h (extension possible à 35h)

Compétences développées :

- **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.
- **Favoriser des liens de confiance** avec ses interlocuteurs pour développer son activité.
- **Faire face aux situations difficiles** en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication.
- **Acquérir de l'aisance dans la prise de parole en public** et développer son charisme.

↳ Objectifs détaillés et contenus :

Module 1 : 9 et 10 septembre 2023

Introduction : les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle et de la communication assertive.

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

- Mobiliser la communication assertive pour dynamiser sa communication et développer son ancrage relationnel.
- L'effet contagion : communiquer sa motivation et favoriser la cohésion.
- Développer son charisme par la congruence état interne/état externe. Analyse comportementale de personnalités charismatiques.
- 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 afin de développer son équipe/son service/son projet.
- Accompagner son interlocuteur en zone de confort pour réduire les résistances.

Module 2 : 30 septembre et 1^{er} octobre 2023 :

Développer un lien de confiance et inspirer grâce aux émotions :

- Identifier les différents profils de personnes par l'écoute et l'observation.
- 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 ajuster son propre mode de communication interpersonnelle, y compris avec les personnes en situation de handicap.
- Stimuler l'émergence d'idées créatives pour accroître la qualité de l'échange au sein des équipes.
- Utiliser les émotions pour inspirer son entourage.

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 et développer son leadership.
- 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 et développer des projets.
- Prendre la parole en public : gagner en aisance et en fluidité pour devenir un communicant inspirant (au cours d'une réunion, d'une présentation d'activité, d'une conférence, d'une animation...)

↪ **Public concerné**

- Tout professionnel ayant des responsabilités ou porteur d'un projet professionnel dans un contexte à enjeux (développer sa marque/son identité professionnelle, influencer positivement, fédérer et développer son réseau, ses équipes, un projet).

↪ **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.
- Gérer son stress et maintenir sa tempérance dans les situations à forts enjeux.
- Développer son activité professionnelle (ou son équipe) en prenant appui sur une communication charismatique et sur l'intégrité relationnelle afin d'inspirer confiance.
- 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 Roquefort les Pins.

Salles accessibles PMR et possibilité d'aménagement pour toute personne à besoins spécifiques. Possibilité de suivre par 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 pour les personnes présentant la certification CPF (présentation d'une situation professionnelle). Durée de la présentation : 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 28h selon les besoins et l'entretien de positionnement.

Dates en week-end : 9/10 septembre et 30 septembre et 1^{er} octobre (possibilité de suivre 3j/4). A Roquefort les Pins (06) et/ou par Zoom. Extension possible à 35h (journée d'approfondissement sur la prise de parole en public le 17 octobre 2023 à Saint-Laurent du Var.)

Dates en semaine : du 15 au 17 novembre 2023 (21h) à Saint-Laurent du Var. En partenariat avec l'AEFE.

↳ **Tarifs** : en fonction de la durée et des besoins. Devis transmis après l'entretien.

↳ Inscription et informations :

3

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 12 jours ouvrables avant le début de la formation.