

Atelier : Analyse des pratiques

Objectifs

- Prise de conscience de l'importance des émotions dans la sphère professionnelle
- Mise en lumière des besoins des participantes qui ne sont pas nourris et des mécanismes comportementaux qui en découlent
- Mieux se connaître pour mieux communiquer afin de mieux gérer les situations potentiellement conflictuelles

Programme

- Comment s'appuyer sur nos émotions pour connaître nos besoins ?
 - Que sont les émotions et l'importance d'y prêter attention.
- Repérer les pensées récurrentes, les formuler de manière synthétique, les mettre en lien avec une émotion, un ressenti.
 - À partir d'une situation récurrente où la participante se sent impuissante, identifier les émotions présentes à ce moment.
- Déterminer les besoins non satisfaits et apprendre à les nourrir
 - En s'appuyant sur des supports pédagogiques, choisir parmi une liste de besoins ceux qui ne sont pas satisfaits et s'appuyer sur le groupe afin de déterminer des solutions pour les nourrir.
- Temps de parole et d'échange pour conclure l'atelier

Apports théoriques

- Définition d'une émotion
- Les émotions de base qui nous déterminent
- Les familles de besoins fondamentaux devant être nourris
- La reformulation synthétique



Entreprise/association



1 fois par mois



1h30



Dans vos locaux



120 euros (plus frais de déplacement éventuels)

C.A.P



TRANSMISSION
si on en parlait ?

CAP transmission

Nicolas Trendafilov El

Communication bienveillante

Accompagnements et Ateliers au service des professionnels et des particuliers

06.61.29.38.41 // nicolasmediation@gmail.com

44 Avenue Jules Guesde – 78 260 Achères

Siret 912 020 518 00011 – APE/NAF : 7021Z – Non assujetti à TVA art. 293 B du CGI