

La Compagnie Grenier de Toulouse vous propose un accompagnement innovant de développement des compétences émotionnelles, afin d'offrir à chacun, dans son propre environnement, des réponses adaptées à ses besoins professionnels... voire personnels. Garder son calme en toute circonstance pour savoir gérer l'imprévu, désamorcer un conflit, ne pas se laisser déborder par l'usure que suscitent certaines situations répétitives, imposer sa présence et son charisme, adopter une posture affirmée afin de gérer les relations interpersonnelles et fédérer un groupe... nécessite de se connaître soi et de savoir gérer son appareil émotionnel.

Format :

Trois intervenants (1 par jour) : [Laurence Roy](#), [Stéphane Batlle](#) et [Muriel Darras](#)

Par groupe de 10 à 12 adultes.

Le module se déroule sur trois journées. Il est possible d'adapter le nombre et le format des exercices.

TARIF ENTREPRISES, OPCA : 3 900 € HT* (4 680 € TTC)

EN SUS, EVENTUELS FRAIS DE DEPLACEMENT, D'HEBERGEMENT ET DE REPAS DES INTERVENANTS

* Action finançable par le biais de la formation professionnelle continue. Nous consulter.

TARIF CONSENTI AUX ORGANISMES D'INTERET GENERAL : 2 246 € TTC (1 872 € HT)

TARIF INDIVIDUEL CONSENTI AUX PARTICULIERS : 230 € TTC/PERSONNE

DANS QUEL OBJECTIF ?

- Amélioration de la qualité des relations interpersonnelles
- Empathie
- Communication
- Collaboration
- Prévention des conflits
- Gestion et expression des émotions
- Pratiques collaboratives
- Vivre ensemble, civilité, civisme
- Sens de l'écoute,
- Estime de soi

COMMENT ? MOYENS PEDAGOGIQUES

Ce module de formation et de développement personnel amène les participants à ajuster leur posture. Toutes les techniques de communication non verbales seront abordées afin d'apaiser les relations interpersonnelles et améliorer la performance collective et individuelle.

Tous les exercices cités s'appuient sur des techniques d'improvisation, sont mis en situation et sont suivis d'un débriefing.

POUR QUELS RESULTATS ?

Mieux vivre son environnement, être soi parmi les autres, susciter l'intérêt, révéler son potentiel et ses talents.

L'Art Dramatique ne repose-t-il pas sur cet art subtil de maîtrise et de créativité ?

GRENIER DE TOULOUSE – Le Nouveau Grenier

2, rue George Sand 31170 TOURNEFEUILLE - N° SIRET : 480 292 143 000 66

Déclaration d'activité de formation déclarée sous le n° 73 31 080 39 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

DETAILS DES TROIS JOURNEES

JOURNEE 1 – Atelier « Travail sur le corps » :

- Technique de la respiration ventrale pour contenir des émotions
- L'ancrage
- Occuper l'espace et imposer son charisme
- Ressentir et assouplir son corps
- Apprendre à communiquer par le non-verbal

JOURNEE 2 – Atelier « Se connaître soi » :

- Reconnaître ses émotions : jouer avec son appareil émotif et apprendre à le maîtriser
- Exprimer ses sentiments
- Distinguer sensations-émotions-sentiments
- Comprendre sa colère
- Prendre conscience de ses émotions
- Assouplir ses rigidités de perception
- Evaluer ses biais perceptifs, décrypter les jeux psychologiques
- Reconnaître et construire sa posture en identifiant ses qualités personnelles
- Faire évaluer sa représentation des problèmes, changer son cadre de référence
- Reconsidérer une position ancienne et mettre en évidence les rigidités à changer et notre préférence pour adopter des postures

JOURNEE 3 – Atelier « Gérer l'imprévu » :

- Ecouter le rythme du groupe
- Prendre du recul, prendre de la hauteur sur une situation
- Mesurer l'intervalle de confiance en soi
- Identifier les situations de conflits et apprendre à les désamorcer.
- Garder le leadership en situation difficile
- Développer la cohésion d'un groupe
- Ecouter activement
- Adopter une attitude assertive

SUIVI ET EVALUATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

Les moyens de contrôle de l'exécution de l'action sont les suivants :

- Mises en situation. Tous les exercices s'appuient sur des techniques d'improvisation.
- débriefings

MODALITE DE VALIDATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

A l'issue de cette formation, est délivrée une attestation de formation. Deux documents viennent abonder ce principe :

- Fiches d'évaluation
- La présence effective à la formation : feuille de présence à émarger
- La mesure des acquis : compte-rendu final de formation

CONTACT PARTICULIERS

Nathalie QUIRIN
05 31 22 10 15
nathalie.quirin@grenierdetoulouse.fr

CONTACT PROFESSIONNELS

Sandrine MARRAST
05 31 22 10 15
sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr

GRENIER DE TOULOUSE – Le Nouveau Grenier

2, rue George Sand 31170 TOURNEFEUILLE - N° SIRET : 480 292 143 000 66

Déclaration d'activité de formation déclarée sous le n° 73 31 080 39 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.