

Partagez vos émotions

L'attitude gagnante pour mieux communiquer

C'est par le biais de l'enseignement de l'illusionnisme et du théâtre que cette formation sera appréhendée. De nombreux cas pratiques et d'expérimentations seront proposés. L'adaptation au milieu professionnel de la restauration gastronomique en sera le fil conducteur.



Jour 1 de la formation

Développer sa conscience émotionnelle

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Identifier les 7 grandes émotions
- Décrypter le processus émotionnel
- Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance

Autodiagnostic : Calcul de votre Quotient Émotionnel pour prendre conscience de vos émotions dominantes et dépasser vos réactions inconscientes

Parvenir à contrôler ses émotions et son apparence extérieure

- Décoder les situations génératrices d'émotions pour mieux les affronter
- Apprendre à détecter ses propres signaux d'alerte
- Mobiliser ses ressources individuelles pour préserver son équilibre

Utiliser ses émotions pour mieux communiquer

S'affirmer au quotidien : devenir un bon « pilote de soi »

- Renoncer à la perfection, afficher sa différence
- Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder
- Savoir dire non positivement
- Accueillir les critiques avec tranquillité
- Etre souple et ferme à la fois: savoir s'adapter

Étude de cas (exemple) : S'affirmer avec sérénité dans le « oui » comme dans le « non »

Jour 2 de la formation

Comprendre les motivations et inquiétudes de ses interlocuteurs

- Comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation conflictuelle
- Déjouer les pièges d'une mauvaise écoute : pratiquez l'empathie!
- Déceler les besoins derrière les émotions des autres
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Harmoniser les rapports avec l'autorité

Étude de cas : Expérimentation des émotions au travers de tours d'illusionnisme

Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre l'autre et se faire comprendre par l'autre
- Les 7 principes d'une communication réciproque
- Savoir convaincre avec sincérité

Étude de cas : Faire face aux défis de la communication quotidienne : réagir à une critique, à une contestation, à un compliment?

Bien réagir aux situations stressantes, aux tensions, aux conflits

- Agir plus que subir : reconstruire son équilibre quand il est ébranlé
- Détecter, anticiper, prévenir et désamorcer les conflits
- S'entraîner à la médiation : techniques de coopération et de négociation

