



Document créé le	03/09/2024
Modifié le	

## PROGRAMME DE FORMATION

### Mieux gérer ses émotions et les situations difficiles

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Être capable de situer son type de personnalité et d'adapter son comportement pour améliorer sa communication
- Être capable de comprendre le comportement de ses interlocuteurs et d'y répondre de manière adaptée
- Être capable de savoir communiquer avec différents interlocuteurs
- Être capable de comprendre ses émotions et celles des autres
- Être capable d'enrichir ses relations professionnelles par des émotions agréables et stimulantes
- Être capable d'ajuster son comportement à celui des autres
- Être capable de renforcer son équilibre émotionnel
- Être capable de mieux gérer les tensions et les conflits
- Être capable d'élaborer des scénarii de résolution de conflit
- Être capable de solliciter les autres positivement
- Être capable de faire face aux pressions professionnelles en appliquant les bonnes méthodes et réflexes

#### **PUBLIC CONCERNE**

Tout public. En cas de nécessité de compensation pédagogique, merci de nous le préciser.

#### **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

#### **DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION**

Durée : 14 heures

Horaires : 9h-12h30 13h30-17h

Dates : selon disponibilités du client et du formateur

Effectif de stagiaires prévu : de 1 à 6 en distanciel ; de 1 à 12 en présentiel

#### **LIEU DE LA FORMATION**

Sur site client ou en distanciel.

#### **CONTENU DE LA FORMATION**

Modules	Durée
<b>JOUR 1</b>	<b>7h00</b>
Les grandes règles de la communication	2h00
Les fondamentaux de la relation interpersonnelle	1h30
Les techniques de l'assertivité	
La découverte de la typologie de JUNG (indicateur typologique MBTI)	3h30
<b>JOUR 2</b>	<b>7h00</b>
Le fonctionnement des émotions	3h30
Le coefficient émotionnel	
Les techniques de gestion de conflits	3h30



Document créé le	03/09/2024
Modifié le	

### **MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES**

- Approche alternant présentation simple et visuelle des concepts, réflexion personnelle et échanges
- Exercices pratiques ludiques pour mieux comprendre les différences (en groupe si plus d'1 stagiaire)
- Présentation orale ouverte aux questions des stagiaires.
- Projection d'un diaporama pour visualiser les apports théoriques et suivre le fil conducteur
- Remise d'un support numérique à l'issue de la formation à chaque stagiaire, synthétisant les apports théoriques de la formation.

### **PROFIL DES FORMATRICES**

Camille RICHEBE et Flora FOGLIERINI

Flora FOGLIERINI est formatrice, consultante coach certifiée et praticienne agréée MBTI / CCTI (Myers Briggs Typologic Indicator) - indicateur typologique psychologique « intelligence de soi » (Osiris). Elle bénéficie de 13 ans d'expériences en tant qu'ingénieur commercial, responsable d'équipe, 5 ans d'expériences en conseil, accompagnement et formation. Elle est la fondatrice et cogérante de la société F&F CONSEIL, organisme de formation en développement personnel et efficacité professionnelle.

Camille Richebé, diplômée de l'ESC Toulouse, ayant une dizaine d'années d'expérience au sein de cabinets de conseil en ressources humaines, est aujourd'hui co-gérante de F&F Conseil.

Intervenante en tant que consultante, formatrice et coach professionnelle, elle accompagne les individus et les entreprises à développer leurs compétences et à atteindre leurs objectifs professionnels.

### **MODALITES D'EVALUATION**

L'acquisition et/ou l'amélioration des compétences sont évaluées lors des temps d'exercices pratiques durant toute la session. La formatrice procède à des mises en situation sous forme de jeux de rôles.

### **MOYENS TECHNIQUES**

En présentiel, la formatrice utilise son ordinateur portable et un vidéoprojecteur pour diffuser les apports théoriques sur fond blanc. Un tableau blanc lui permet d'illustrer et commenter les diapositives ainsi que de noter les réponses des stagiaires suite à des questions posées.

### **TARIF**

700€ HT la journée soit 1400€ HT la session de trois journées

### **CONTACT**

Pour toutes questions et informations complémentaires relatives à cette formation, vous pouvez contacter F&F CONSEIL – Madame Flora FOGLIERINI par téléphone au 06 64 04 47 78 ou par mail à : [florafog@gmail.com](mailto:florafog@gmail.com) .

### **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES**

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



Document créé le	03/09/2024
Modifié le	

### **COMMUNICATION ET DIFFUSION**

Ce programme est disponible et envoyé sur demande, soit à la suite d'un appel téléphonique ou de la réception d'un mail sur [contact@ff-conseil-formation.com](mailto:contact@ff-conseil-formation.com), soit à la suite d'un entretien physique avec un client ou un prospect.

Le site de F&F Conseil est en cours de création : [www.ff-conseil-formation.fr](http://www.ff-conseil-formation.fr) : lorsqu'il sera opérationnel, les programmes de formation seront visibles en ligne.

Dans le cadre du contexte sanitaire actuel, cette formation peut être suivie à distance :

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES POUR DU DISTANCIEL**

Pour accéder à la formation en ligne, le stagiaire reçoit 5 minutes avant le début de l'heure de formation indiquée un mail de la part de la formatrice, avec un lien internet pour se connecter à l'outil Zoom.

Dès qu'une session est terminée, le stagiaire quitte l'interface de l'outil et est automatiquement déconnecté. La durée de connexion/d'accès est donc égale à 14h.