



# ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

## Intelligence Emotionnelle Niveau II Gestion des conflits et pratiques de l'Assertivité



ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

## Objectifs de la formation

Cette formation très orienté vers la pratique donne les bases nécessaires au décryptage des situations et des enjeux personnels et interpersonnels dans la communication. Elle permet ensuite au moyen d'exercices pratiques et d'exemples concrets de gagner en assertivité et d'être capable de gérer des situations conflictuelles.

- Connaître les bases de la communication verbale et non-verbale
- Appréhender et pratiquer des techniques de communication assertives
- Connaître et acquérir une méthodologie pour appréhender les situations conflictuelles
- Savoir adapter sa réponse en fonction de l'objectif et de l'environnement donné
- Dans la séance de suivi, vérifier les résultats et adapter les solutions choisies

## Public concerné et pré requis

Tout collaborateur souhaitant apprendre à gérer des conflits et savoir communiquer avec assertivité

Aucun pré requis

## Méthodes et outils pédagogiques

Inter ou intra-entreprise

Questionnaires, tests et autodiagnostic, vidéoprojection, exercices, échanges, livret de travail, études de cas, évaluation et vérification des compétences acquises

## Intervenant

Formateur expérimenté en management, neurosciences appliquées à l'environnement professionnel, techniques psycho-corporelles

## Effectif de chaque session, durée et lieu

14 h (2 journées) et 1 h (suivi + 1 mois)

5 – 10 personnes



ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME



## Apport théorique

### Jour 1 :

- Les bases de la communication interpersonnelle
- Approche de la PNL et de l'analyse transactionnelle
- Les cadre de référence
- Le triangle de Karpman
- Identifier son profil et ses zones d'évolution
- Oser dire non, formuler une critique, faire un feed back

### Jour 2 :

- Exprimer un désaccord, faire entendre son opinion
- Pratiquer l'écoute active
- La méthode ELFE
- Les bases de la CNV
- Les positions de perception
- Gérer un conflit entre deux personnes ou plus
- Connaître des outils et astuces antistress et adopter une bonne hygiène de vie

ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126