



## CONTEXTE

La gestion du stress et des conflits est essentielle pour une vie équilibrée. En développant une meilleure communication émotionnelle, nous pouvons aborder ces défis avec confiance.

En prenant conscience de nos émotions, nous cultivons notre résilience. L'écoute empathique et l'expression assertive favorisent des relations saines et la résolution constructive des conflits.

En créant un environnement de soutien et en communiquant nos besoins, nous renforçons notre bien-être émotionnel et notre harmonie relationnelle

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Développer ses capacités à communiquer efficacement
- Comprendre et décrypter les émotions
- Appréhender les conflits

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout personne souhaitant appréhender les conflits et adapter sa communication

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



## PROGRAMME

- Adapter sa communication en fonction du type de personnalité
  - Définition des perceptions
  - Les différents filtres
  - Exercice
  - Le relais entre les filtres de perceptions et les types de personnalité
  - Les 6 types de personnalité
  - Découverte des besoins psychologiques corrélé au type de personnalité
  - Exercice
- Comprendre les émotions
  - Définition des émotions
  - Le stress
  - Comment fonctionne notre cerveau
  - Les types de conflits
  - Stress corrélé au type de personnalité
  - Exercice
- Appréhender le Conflit
  - Les différents types de conflits
  - Les phases du conflit
  - Les facteurs déclencheurs de conflits
- La communication non verbale
  - Reconnaître les signes, le comportement à risques
  - Distance de sécurité
  - Exercices
  - Décoder les gestes non verbaux
  - Exercice
- La communication liée au conflit
  - Avoir une communication positive
  - Réagir à une agression verbale
  - Faits/Opinions
  - Exercice
- Le cadre légal
  - Le cadre juridique

Pour chaque module, il y a des exercices dans le respect des règles sanitaires.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout personne souhaitant appréhender les conflits et adapter sa communication

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode expérientielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

## MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout personne souhaitant appréhender les conflits et adapter sa communication

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr