



**FEEL ACADEMY** - Intelligence émotionnelle et communication assertive  
Valérie ZOCCOLA FORMATION – Entreprise individuelle  
☎ 06 11 83 58 46 - feelacademy06@gmail.com  
Site Internet : www.feelacademy.net – Fb : Feel Academy  
SIRET 50968674700031

**Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06 auprès de la Dreets PACA.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat**



## PROGRAMME DE FORMATION

### COMMUNIQUER EN SITUATION A ENJEUX GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET A L'ASSERTIVITE

**28h – Formation certifiante inscrite au Registre Spécifique  
n°6173 – K2 Développement**

#### Compétences développées :

- **Contextualiser sa communication** pour gagner en efficacité dans les situations à enjeux : d'image (identité), d'influence et relationnel.
- **Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale** pour gagner en confiance et estime de soi, motiver et inspirer.
- **Favoriser des liens de confiance** avec ses interlocuteurs et s'adapter à tous les types de sensibilité (y compris l'hypersensibilité)
- **Faire face aux situations difficiles** en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication (bienveillante, constructive, alternative, assertive)
- **Acquérir de l'aisance dans sa prise de parole**
- **Développer un charisme naturel** pour avoir une communication impactante.

#### ↳ Objectifs détaillés et contenus :

**Module 1 : Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale** pour gagner en confiance, affirmation et estime de soi.

- Découvrir et/ou approfondir les fondements de l'Intelligence émotionnelle, de la communication bienveillante et constructive (approche par la neuroscience).
- Comprendre les fondements du sentiment de valeur (estime/confiance/affirmation)
- Identifier les différents profils de personnes par l'écoute et l'observation (approche par les préférences cérébrales).
- Développer son charisme par la congruence état interne/état externe. Analyse comportementale de personnalités charismatiques (attitudes et style de communication des personnes charismatiques).
- Détecter les besoins psychologiques de ses interlocuteurs pour appréhender leurs sources de motivation et répondre à leurs attentes de façon adaptée.

- Développer une dynamique positive dans ses interactions avec les autres, en utilisant les différents leviers de motivation.
- Accompagner son interlocuteur en zone de confort pour réduire les résistances.

## **Module 2 :**

### **Développer un lien de confiance et inspirer grâce aux émotions :**

- Développer sa flexibilité relationnelle en tenant compte des différences de ses interlocuteurs pour créer des liens empathiques.
- Ajuster son propre mode de communication interpersonnelle.
- Stimuler l'émergence d'idées créatives pour accroître la qualité de l'échange.
- Utiliser les émotions pour inspirer son entourage.
- Gagner en aisance et en fluidité dans sa prise de parole pour devenir un communicant inspirant.
- Fédérer et stimuler autour de ses projets et/ou de son activité

**Faire face aux situations difficiles ou génératrices de stress** en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication.

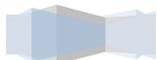
- Gérer ses propres émotions en situation de stress pour maîtriser son comportement et développer son assurance. Apprivoiser l'hypersensibilité.
- Détecter les premiers signes d'une situation difficile naissante pour réagir rapidement en apportant des actions correctives adaptées.
- Traiter les désaccords de façon objective et constructive pour maintenir la qualité relationnelle et développer des projets.

### **↪ Public concerné**

- Tout professionnel ayant des responsabilités ou porteur d'un projet professionnel dans un contexte à enjeux (développer sa marque/son identité professionnelle, influencer positivement, accompagner, fédérer et développer son équipe ou son réseau, accompagner des personnes vers le changement).

### **↪ Résultats attendus :**

- Développer : conscience et maîtrise de soi - conscience et maîtrise de la relation.
- Développer une image positive pour inspirer confiance et faire adhérer.
- Gérer son stress et maintenir sa tempérance dans les situations à forts enjeux.
- Développer son activité ou son équipe en prenant appui sur une communication charismatique et authentique.
- Adapter sa communication à tous les profils de personnes.
- Mieux gérer ou limiter les situations de conflit
- Développer la confiance et l'alliance relationnelle - soutenir la motivation au changement – fédérer des équipes/groupes, accompagner des projets, susciter l'écoute et la confiance grâce à l'intelligence émotionnelle.



### ↳ **Méthodes pédagogiques et organisation de la formation :**

Remise de livrets de formation, approche théorique, mises en pratique, autoévaluation, jeux de rôle, échange d'expériences et de pratique.

### ↳ **Responsable de formation :** Valérie Zoccola.

Fondatrice de la Feel Academy et conférencière, je suis Praticienne/formatrice spécialisée en communication bienveillante/assertive et intelligence émotionnelle et possède une expertise pédagogique depuis 30 ans auprès de publics individuels, de salariés, managers, éducateurs, chefs d'entreprises, étudiants et dirigeants d'associations.

### ↳ **Suivi et validation de la formation :**

Les connaissances et compétences sont évaluées tout au long de la formation par des quiz, des mises en situation, des autoévaluations et une soutenance de 10 minutes (présentation d'une situation à enjeux) pour les personnes inscrites via leur CPF. Délivrance d'une attestation de formation et d'une certification.

### ↳ **Durée et dates de la formation :**

Session du 1<sup>er</sup> trimestre : 1<sup>er</sup>/2 février + 1<sup>er</sup>/2 mars

Session du 2<sup>ème</sup> trimestre : 24/25 mai + 21/22 juin.

↳ **Lieu :** en présentiel – à Roquefort les Pins. Salle accessible PMR et possibilité d'aménagement pour toute personne à besoins spécifiques. Possibilité de suivre par Zoom.

