

Excellence relationnelle

Communication managériale & Intelligence émotionnelle

L'excellence relationnelle est un levier essentiel du leadership et de la performance collective. Elle permet de développer une communication managériale claire, assertive et engageante, favorisant la confiance, la coopération et l'engagement des équipes. En renforçant leur intelligence émotionnelle, les participants apprennent à mieux réguler leurs réactions, à ajuster leur communication et à fédérer durablement leurs collaborateurs autour d'objectifs communs.

FORMATRICE : *Julie SAUCEROTTE*



Docteur en Pharmacie
Sophrologue RNCP
Formée à la Communication NonViolente
Formatrice et Conférencière Professionnelle

J'ai créé **LUMEN** en 2021, organisme de formation professionnelle spécialisé dans le développement des compétences en **communication, posture managériale et leadership**.

J'accompagne dirigeants, managers et collaborateurs dans le renforcement de leurs compétences relationnelles afin de favoriser une communication plus claire, des relations professionnelles équilibrées et un leadership aligné et efficace, au service de la performance collective.

Ma double expertise, à la fois **scientifique et scénique**, me permet de proposer une approche unique, rigoureuse et incarnée, intégrant la compréhension des mécanismes humains, la posture managériale et la qualité de la relation dans les contextes professionnels à enjeux.

Je transmets des outils concrets et immédiatement applicables pour développer une communication assertive, renforcer la crédibilité, ajuster sa posture de leader et fluidifier les interactions au sein des équipes.

Des apports issus de la **pharmacie, de la sophrologie et des neurosciences** viennent enrichir mes formations afin de favoriser une meilleure régulation de la pression et permettre de **durer dans la performance sans s'épuiser**.

PROGRAMME

JOUR 1

1 – Stratégies relationnelles & Leadership

- Identifier son profil comportemental et ses stratégies relationnelles
- Comprendre l'impact de son fonctionnement sur la communication
- Développer une posture de leader
- Les enjeux des compétences émotionnelles et relationnelles en entreprise

2 – Neurosciences & Schémas mentaux

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et du système nerveux
- Modélisation du cerveau dans la main
- Les mécanismes automatiques du stress
- Identifier les schémas mentaux et les biais cognitifs qui influencent nos comportements

JOUR 2

3 – Intelligence émotionnelle & émotions d'alerte

- Comprendre le rôle des émotions
- Identifier les principales émotions d'alerte et leur message
- Réguler ses réactions émotionnelles pour préserver la qualité des échanges
- Identifier ses valeurs personnelles et professionnelles afin d'agir de manière alignée

4 – Communication assertive & Gestion des conflits

- Développer son assertivité à l'aide de la méthode D.E.B.A.T
- Jeux de rôle et mises en situation adaptées au contexte professionnel des participants
- Apprendre à verbaliser ses ressentis avec clarté et à accueillir ceux des autres
- Développer une écoute de qualité, active et empathique
- Construire des relations professionnelles équilibrées et favoriser une coopération durable



PROGRAMME DE FORMATION

Durée : 2 journées de 7h en présentiel

Objectifs :

- Identifier son profil relationnel ainsi que les mécanismes cognitifs qui influencent sa communication.
- Réguler ses réactions émotionnelles afin de maintenir une communication constructive dans les situations professionnelles.
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation pour améliorer la qualité des échanges.
- Appliquer la méthode D.E.B.A.T. de communication assertive dans des situations complexes.

Prérequis : Aucun

Public cible : Dirigeants, managers, collaborateurs

Méthodes pédagogiques :

La démarche pédagogique repose sur une **pédagogie active et expérientielle**, visant à mobiliser les compétences et les potentiels de chacun au service du **savoir-être professionnel** et des objectifs de l'entreprise.

L'apprentissage s'appuie sur une **méthodologie inductive et opérationnelle**, construite en interaction avec les participants, qui deviennent pleinement acteurs de leur formation et expérimentent les apports dans des situations concrètes, en lien direct avec leur réalité professionnelle.

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques structurés (supports de formation PDF et PowerPoint)
- Pédagogie active : mises en situation, jeux de rôle, réflexions guidées et échanges interactifs à partir de situations professionnelles vécues par les participants

Fait à :

Le :

Pour l'entreprise :

Pour l'organisme de formation :

SAS LUMEN

Mme Saucerotte Julie

SAS Lumen – Julie Saucerotte

0626503454 - contact@reseau-lumen.fr

Déclaration d'activité N°76341106534 auprès de la région Occitanie - Siret : 894 414 788 00022