



GERER SON STRESS POUR AMELIORER SA RELATION AUX AUTRES

OBJECTIF : Adapter sa communication en fonction des situations en prenant en compte ses émotions et celle de son/ses interlocuteur.s/trice.s

PUBLIC CIBLE : Toute personne aménée à interagir avec un ou plusieurs interlocuteurs dans des situations complexes

PROCEDURE D'ADMISSION :

Entretien d'analyse des besoins

PRÉ-REQUIS :

Aucun

DURÉE :

14 heures

FORMAT :

Presentiel

TARIF HT :

965 euros HT pour le particulier
Sur devis pour les entreprise

Lieu :

Lille

DÉLAIS D'ACCÈS :

15 jours

PROGRAMME



Appréhender son mode de fonctionnement

Comprendre les mécanismes du stress
Ecouter ses ressentis
Comprendre et accueillir ses émotions
Verbaliser sans dramatiser



Exploiter son potentiel créatif positif

Comprendre ses mécanismes de pensée
Réguler son débit de parole pour être porteur de solution
Muscler sa "positive attitude"
Cultiver la fantaisie du cortex préfrontal



Ajuster sa façon de comprendre ses relations aux autres

Comprendre les biais cognitifs et leur impact
Savoir différencier les causes externes et internes d'un fait
Développer sa capacité à observer les éléments factuels



METHODOLOGIE

Nos formateurs s'engagent à guider les participants en s'appuyant sur les profils et les expériences de chacun.

Les compétences sont transmises via des exercices et des mises en situations reprenant les techniques de l'improvisation théâtrale. Cette méthode active permet de s'adapter au mieux à la réalité du terrain. Nous alimentons nos formations par des apports théoriques, des outils concrets et accessibles, permettant de se perfectionner rapidement.

La mise en pratique instantanée facilite l'apprentissage et accentue la mémorisation. Régulièrement, le formateur distille les bons mots, accentue les encouragements, souligne les efforts fournis.

ORGANISATION TYPE



9h00 - 9h10

Accueil des participant(e)s

Jour 1 : Présentation de la méthode et du temps de formation

Jour 2 : Présentation du temps de formation

9h10 - 9h25

Jour 1 : Exercices de mise en confiance et en énergie - échanges avec les participant(e)s

Jour 2 : Révision des outils/notions vus en jour 2

9h25 - 12h30

Transmission des outils/notions avec appropriation par mise en pratique



12h30 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 16h45

Reprise des exercices et appropriation des outils/notions

16h45 - 17h00

Jour 1 : Bilan du temps de formation

Jour 2 : Bilan de la formation
Evaluations des acquis et de la satisfaction



Le formateur évalue les acquis par des mises en situation, questionnaires (QCM/ QCR)
Une attestation sera remise après formation



Pour le financement :

Vous êtes salarié, pensez à votre opérateur de compétences L'OPCO

Vous êtes indépendant/profession libérale, mobilisez votre fond d'assurance formation FAF



Pour tout besoin spécifique nécessitant une adaptation technique et/ou pédagogique, nous vous invitons à contacter Philippe Despature notre référent au 06 28 33 54 94



La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :
Actions de formation



Stephanie DROUVIN

07 68 79 62 70
formation@les-pieds-sur-scene.fr