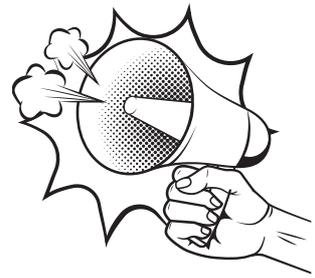


LA GESTION DU STRESS POUR AMÉLIORER SA RELATION A L'AUTRE

Adoptez la bonne attitude en situation de stress !

**UNE MÉTHODE
PÉDAGOGIQUE
LUDIQUE ET
INCOMPARABLE**



Notre méthode utilise les codes et techniques de l'improvisation théâtrale, permettant à chaque personne de piocher dans les outils nécessaires à une prise de parole impactante. Les participants gardent leurs couleurs, leurs originalités tout en améliorant les postures, la tonalité, les regards...



**DES EXERCICES
PRATIQUES
ACCOMPAGNÉS DE NOS
INTERVENANTS**

L'objectif de cette formation est de :

- Développer son intelligence émotionnelle en apprenant à reconnaître et gérer ses émotions.
- Prendre conscience de l'impact de sa gestuelle et des ses mots sur la communication et apprendre à maîtriser l'espace pour appuyer son discours.
- Gagner en confiance par sa capacité à s'adapter à la situation et à accepter le regard de l'autre.
- Capter et maintenir l'attention de son (ses) interlocuteur(s) en donnant à son discours la forme qui saura convaincre
- Développer son assertivité.

PRÉ-REQUIS

Niveau B1 en FRANÇAIS

FORMAT

Présentiel

DURÉE DE LA FORMATION

7h en présentiel

PRIX :

490 € HT

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 4 et 12

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



APPRÉHENDER SON MODE DE FONCTIONNEMENT

- Comprendre les mécanismes du stress
- Ecouter ses ressentis
- Accueillir ses émotions
- Verbaliser sans dramatiser

EXPLOITER SON POTENTIEL CRÉATIF POSITIF

- Comprendre notre manière de penser
- Réguler son débit de parole pour être porteur de solution
- Apprendre à positiver ses pensées
- Cultiver la fantaisie du cortex préfrontal

ENTRAÎNER SES DEUX SYSTÈMES DE PENSÉE

- Comprendre les deux mécanismes de pensées
- Comprendre les causes externes et internes d'un fait

AJUSTER NOTRE FAÇON DE COMPRENDRE LES RELATIONS AUX AUTRES

- Comprendre les biais cognitifs et leurs impacts
- Maîtriser sa capacité à observer les éléments factuels

NOS FORMATIONS SONT CERTIFIÉES

QUALIOP ET FINANÇABLES PAR VOTRE OPCO !

L'OPCO a pour but d'aider les entreprises de moins de 50 salariés à accompagner et à favoriser l'évolution professionnelle de leurs collaborateurs par le biais de la formation continue.

En facilitant l'accès des actifs à des actions de formation, les OPCO permettent aux professionnels de faire face aux mutations technologiques, économiques et environnementales de leur secteur d'activité.

Pour trouver l'OPCO dont vous dépendez, nous vous invitons à vous référer au code IDCC (Identifiant de Convention Collective), un numéro de 4 chiffres compris entre 0001 et 9999 que vous trouverez sur votre bulletin de salaire ou sur la page OPCO du site du Ministère du Travail.



ÉVALUATION

Le formateur évalue les acquis par des mises en situation, quiz et tests

Une attestation sera remise après formation



Plus d'infos : Stéphanie DROUVIN
formation@les-pieds-sur-scene.fr - 07 68 79 62 70