



INTHISKITCHEN
WE DANCE!



FORMATION GÉRER SON STRESS



OBJECTIF

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



PUBLIC
CIBLE

Toute personne amenée à interagir avec un ou plusieurs interlocuteurs dans des situations professionnelles complexes

MÉTHODOLOGIE

Notre méthode ludique et pédagogique incomparable s'appuie sur des exercices et mises en situations issus de l'improvisation théâtrale.

Des apports théoriques et outils concrets viennent en support des mises en pratique.

- * Durée : 2 jours soit 2 x 7 heures
- * Tarif : inter 965€ HT en individuel
intra 3240€ HT pour un groupe jusqu'à 10 participants
- * Pré-requis : aucun
- * Format : présentiel
- * Lieu : Lille
- * Délai d'accès : 15 jours
Admission après entretien d'analyse des besoins
- * Financement OPCO et FAF possible

APPRÉHENDER SON MODE DE FONCTIONNEMENT

- * Comprendre les mécanismes du stress
- * Écouter 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

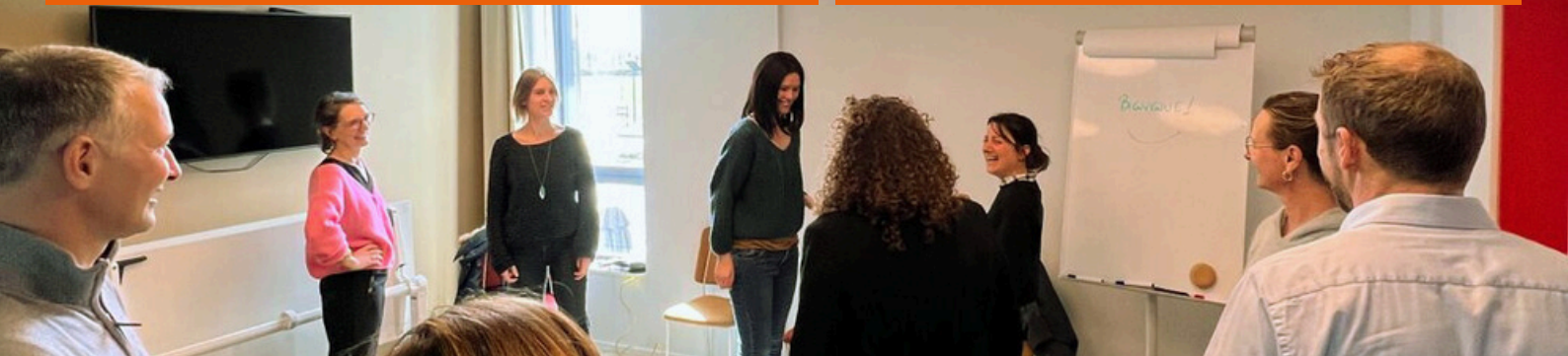
- * Comprendre les biais cognitifs et leur impact
- * Savoir différencier les causes internes et externes d'un fait
- * Développer sa capacité à observer les éléments factuels

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- * Tests d'évaluation des acquis
- * Mises en situation
- * Questionnaire à réponses courtes
- * Évaluation de la satisfaction
- * Émargement
- * Attestation de formation

SESSIONS 2025

- * 27 et 28/02/2025
- * 26 et 27/06/2025
- * 06 et 07/10/2025



Notre organisme de formation s'engage à adapter ses contenus pédagogiques pour répondre aux besoins des personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à contacter notre référent handicap avant votre inscription pour organiser ensemble les aménagements nécessaires.

Qualopi
processus certifié

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

PHILIPPE DESPATURE

Référent Handicap

06 28 33 54 94

STÉPHANIE DROUVIN

Chargée de formation

07 68 79 62 70

