

○ PUBLIC : Toute personne confrontée à des situations dites stressantes

DUREE : 2 jours

○ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- X Améliorer la qualité de vie sur leur poste de travail
- X Apprendre à gérer les situations « stressantes » de tout ordre
- X Prendre conscience que leur comportement joue un rôle primordial sur la réaction de l'interlocuteur
- X Maitriser les techniques de communication à appliquer dans les situations de stress

○ PROGRAMME

COMPRENDRE NOS MODES DE PERCEPTIONS	CARACTÉRISER LE MÉCANISME ET L'ÉVOLUTION DU STRESS	DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE	DÉVELOPPER UN COMPORTEMENT ASSERTIF ET MIEUX COMMUNIQUER	S'ENTRAÎNER À L'AFFIRMATION DE SOI PAR DES MISES EN SITUATION	SE DONNER DES AXES DE PROGRÈS
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience de l'importance de « nos filtres » et de notre interprétation • Pratiquer l'empathie, comprendre l'autre et son environnement 	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que le stress ? Son évolution et ses différentes phases • Différencier stress chronique et stress aigu • Mettre en évidence le cercle vicieux que l'on provoque inconsciemment 	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir l'origine et le fonctionnement de ses émotions • Découvrir 5 pièges à éviter de nos pensées automatiques • S'approprier 5 piliers de l'intelligence émotionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Définir les 4 comportements relationnels principaux avec les conséquences pour soi et pour son interlocuteur • Développer 15 techniques d'assertivité 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux de rôles courants basés sur des cas concrets vécus dans le cadre de leur mission 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses points d'appuis • Valider son plan d'action

○ DEMARCHE ET PEDAGOGIE

Tout au long du processus de la formation, nous privilégions un ensemble d'exercices, d'ateliers et de méthodes pour **rendre les stagiaires acteurs de leur formation.**

- Moments d'**écoute**, d'**échanges** avec les participants et de mise en commun des expériences
- Les apports théoriques nécessaires seront suivis de **groupes de travail** pour **mise en application et expérimentation** à l'aide de jeux de rôle et mises en situations (basées sur les cas concrets rencontrés) filmées et débriefées en commun
- Des **ateliers de découverte** et de travail sur les items de la formation

○ ACCOMPAGNEMENT

Suivi pédagogique post formation, assuré à distance par la formatrice, pour optimiser le processus d'acquisition.

CONTACT

mylene@beze-formation.fr

06 74 24 62 74

Mylène Bèze Formation

524 Les Combettes

33650 Saint Morillon