



Gagnez en efficacité professionnelle

Comprendre les mécanismes de stress et trouver ses antidotes

PROGRAMME

Durée de la formation :
1 jour (7heures),

Publics concernés :
Tout public

Pré-requis :
Process com niveau 1

Méthodes pédagogiques :
Echanges avec le formateur,
Explications par ateliers interactifs, Quizz,
Echanges de pratique et partages
d'expériences.

Moyens pédagogiques :
Videoprojection du support,
Documentation et support de cours
numérisé ou imprimé,
Paperboard, ordinateur PC.

Participants :
Session de 1 à 10 personnes maxi.

Lieu de la formation :
En intra : à définir selon votre choix.
En inter : selon la région du séminaire,
salle de réunion appropriée à la taille
du groupe.

QUALIFICATION DES FORMATRICES, FORMATEURS.

Formatrices, formateurs experts en management et communication ayant une expérience en entreprise et dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre responsable formation. L'approche pédagogique proposée est conforme à la démarche qualité de CABSOC FORMATION.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux gérer leur stress et les situations de stress en adaptant une communication plus efficace dans chaque situation (relation de travail, management et situation conflictuelle...)

Elle est basée sur une meilleure compréhension des leviers qui favorisent le stress et pénalisent le quotidien professionnel.

- Expliquer les mécanismes, les manifestations du stress et des émotions afin de prendre conscience des situations vécues et de les appréhender avec sérénité.
- Etre capable de mettre en œuvre ses propres solutions pour gérer des événements stressants dans le cadre du travail et d'adopter des comportements constructifs.

PEDAGOGIE DE LA FORMATION

Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation ; elle est éminemment pratique, basée sur des mises en situations jeux de rôles et décryptage d'après des extraits de vidéos (fournies par la vidéothèque ©Kcf).

Elle s'adapte aussi bien à un groupe qu'en individuel.

CONTENU

Objectif 1 :

Définir le stress chez moi et chez l'autre

- Le Mécanisme du stress
- Autodiagnostic
- Les comportements de stress, les causes, les conséquences (les drivers)
- Les mécanismes de l'anxiété – Déconstruire une inquiétude.
- Les scénarios d'échec

Objectif 2 :

Développer un outil organisationnel et les comportements relations pour mieux faire face au stress

- La méthode D.E.S.C. pour savoir dire NON
- Comment réagir efficacement pour éviter stress et conflits ?
- Savoir prendre du recul et s'adapter.
 - Mise en application pratique : D'après des situations vécues, les apprenants répondront aux attentes de leur interlocuteur en utilisant les bons canaux de communication, les perceptions et besoins psychologiques et ainsi éviter les 1er et 2ème degré de stress

RÉSULTATS ATTENDUS

A l'issue de la formation, le participant aura pris conscience de ses propres mécanismes de stress, ceux des autres et de ses antidotes pour faire face aux problématiques de sa vie professionnelle et personnelle.

A l'aide des techniques et outils du Process Communication Model®, le participant pourra se mettre rapidement en phase avec son interlocuteur et mieux gérer sa communication, son stress et ses conflits.

Il sera en mesure d'observer et reconnaître les différents types de personnalité sous stress et utiliser les bons mots pour fluidifier la relation.

ÉVALUATION DES ACQUIS

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation à travers de multiples exercices en fonction des modules.
- Un test sous forme de QCM sera réalisé en fin de formation.

Information pédagogiques :

Information validation, certification professionnelle
Certificat de réalisation, Attestation de formation

Parcours de formation :

Langue d'enseignement

Français

Aménagement pour les personnes en situation de handicap



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Tel : 06 22 48 24 42 - mail : fcabanis@cabsoc.com

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES COMPLÉMENTAIRES

Vous pouvez retrouver ici [nos conditions générales de vente](#).

Date et mise à jour des informations : **13 septembre 2023**

Tarifs

Formation en intra (jusqu'à 10 personnes) :

Prix de la prestation d'un montant à partir de 1 200€HT/jour (nous consulter pour plus de précision)

Formation en individuel (particulier) : Prix du coût pédagogique : 450€HT/Personne

Formation en inter-entreprises : Prix du coût pédagogique : 550€HT/Personne

Inscription

Contactez par mail : fcabanis@cabsoc.com, un bulletin d'inscription vous sera envoyé.

Voir dans [l'agenda les dates des prochaines sessions](#).

Délais d'accès : Possibilité de vous inscrire jusqu'à 8 jours avant les formations planifiées.

cabsoc
Formation

ZI du Plessis Beucher
35220 CHATEAUBOURG

Votre contact :

Florence CABANIS

Tel : 06 22 48 24 42

fcabanis@cabsoc.com

SARL au capital de 1 030 073€ - Siret : 478 808 165 00037 - RCS Rennes - APE : 6420Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351040435 auprès du préfet de région de Bretagne
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.