



Gestion de l'intercommunication En entreprise

Durée : 2 jours (14h)
Prix : Devis sur demande
Intra-entreprise, En présentiel

L'objectif final de cette formation est de savoir analyser, anticiper et gérer son stress au quotidien.

Objectifs de la formation

- Citer les éléments de stress et adapter positivement le comportement en milieu professionnel
- Identifier et comprendre ses émotions et celles d'autrui pour une meilleure capacité relationnelle et collaborative
- Identifier les techniques pour désamorcer une situation conflictuelle
- Appliquer des outils efficaces, utilisables rapidement, pour évacuer les tensions et réguler ses émotions

Public visé et Prérequis

- Tout professionnel qui souhaite acquérir des techniques de gestion du stress et des émotions
- Aucun prérequis

Organisation de la formation

- **Avant la formation** : Questionnaire préalable des attentes et des besoins des apprenants
- **Méthode pédagogique** : Majoritairement actives : 70% de pratique et 30% d'apports théoriques
- **Moyens pédagogiques** : Outils pédagogiques utilisés : mise en situation, jeux de rôle, quizz
- **Moyen d'encadrement** : L'encadrement sera assuré par la formatrice référente, gestion des émotions, santé et bien-être au travail, communication bienveillante

Programme

Comprendre les origines et les conséquences du stress :

- Identifier ses sources de stress au quotidien
- Connaître et identifier nos émotions comme messagers
- Prendre conscience de l'impact des émotions au plan physique, émotionnel, mental
- Reconnaître les éléments de stress et adapter positivement le comportement en milieu professionnel

Développer ses capacités d'adaptation au changement et de résistance au stress :

- Utiliser le stress positif en tant que source motrice d'efficacité
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel en situation délicate

Adopter une communication de prévention et sortie de conflit :

- Développer son analyse des causes d'insatisfaction
- Expérimenter la communication bienveillante
- Appliquer des outils de gestion de conflits : la méthode D.E.S.C

Utiliser sa boîte à outils pour mieux réguler son stress et prendre soin de soi :

- Développer sa qualité de présence et d'écoute
- Acquérir des techniques simples à appliquer au quotidien pour libérer les tensions, stimuler son énergie et retrouver l'harmonie et le bien-être de manière autonome

Moyens de suivi et de sanction de la formation

- **Méthodes d'évaluations** : Évaluations formatives tout au long du parcours (debriefing personnalisé, tests quizz) pour valider les acquis des apprenants. Enquête de satisfaction individuelle à chaud. Bilan oral et plan d'action personnalisé le dernier jour de la formation. Bilan final de la formation remise à l'entreprise
- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- **Sanction** : Certificat de réalisation et attestation de fin de formation individuelle remis en fin de formation

Tarif et possibilité de financement

Pour toute élaboration de devis adapté à vos conditions, veuillez nous contacter directement. Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF (AGEFICE, FIF-PL...).

Accessibilité aux personnes handicapés

Pour les personnes en situation de handicap, Lucile O'Rourke et Malvina Clément sont les référentes handicap. Un entretien téléphonique ou par visioconférence peut être mis en place sur demande avant l'entrée en formation, afin de définir précisément les besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e, Les moyens pédagogiques et techniques peuvent être adaptés et modulés en fonction des besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e dans le respect des objectifs de formation visés.

Inscription, Délais d'accès et Contact

Contactez Yasmine RAKIC à yrakic@gmail.com ou au 06 37 12 88 89 en indiquant vos coordonnées, l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenants à former et la date souhaitée d'entrée en formation, a minima 21 jours ouvrés (ou 3 semaines) avant la date souhaitée d'entrée en formation.