



Accompagner les situations stressantes et affirmation de soi

Formation réalisée en présentiel sur une base de 2 jours

Profil visé

- Toutes personnes souhaitant gérer son stress et perfectionner sa communication en situation délicate.

Pré-requis

- Aucun

Modalité de la formation

- Durée : deux jours, soit 14 heures
- Les dates sont établies en accord avec le client
- Effectifs : de 4 à 10 participants

Tarif de la formation

- 3 200 euros (Intra)

Inscription :

- Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 79 64 04 48 ou par email : sophiedeparscau@gmail.com

Modalité et délais d'accès :

- Une analyse du besoin sous forme de questionnaire est systématiquement proposée pour vérifier l'adéquation entre le besoin et la formation retenue par les bénéficiaires.
- L'accès de la formation est soumis au temps de traitement de la demande : de 15 jours à 1 mois.

Accessibilité :

- Avant chaque formation, réalisation d'un entretien téléphonique afin d'étudier l'adaptation possible de la formation qui prendra en compte les attentes, les préférences, les contraintes des bénéficiaires et du client.
- Nous veillons au respect des conditions d'accueil des personnes en situation de handicap, nous invitons le bénéficiaire et le client à nous contacter avant la formation afin d'étudier ensemble les actions qu'il sera possible de mettre en place pour privilégier un accueil adapté.
- Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.
 - AGEFIPH : bretagne@agefiph.asso.fr



Modalité d'évaluation en amont et pendant la formation

- Un premier questionnaire est proposé aux apprenants sous forme de test pour évaluer les compétences en amont de la formation.
- Au démarrage de la formation, un diagnostic est réalisé pour recueillir les attentes des apprenants et vérifier l'adéquation avec les objectifs pédagogiques.
- Tout au long de la formation, des évaluations interactives seront réalisées pour vérifier la progression et les acquis des apprenants et ajuster si besoin le contenu pédagogique.

Modalité d'évaluation en fin d'intervention

- Un test de validation des acquis est remis aux participants pour mesurer leur progression dans l'acquisition des connaissances
- Une évaluation à chaud est remise aux participants pour mesurer les compétences acquises

Validation de la formation

- A l'issue de la formation, une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

Méthodes pédagogiques

- Alternance de méthodes expositives, interrogatives et actives avec des apports théoriques et pratiques pour permettre aux apprenants de mieux acquérir les connaissances et les compétences requises.
- Des mises en situation, des travaux de sous-groupe, des échanges seront proposés afin de faciliter la verbalisation des expériences et l'expression des apprenants.
- Des Temps de briefing et débriefing individuels et collectifs sont proposés aux apprenants

Conditions techniques et pratiques de la formation

- Mise à disposition par le client d'un vidéo projecteur, d'un paper-board, d'une salle équipée
- Le formateur utilise des powerpoints et remet à chaque participant un support pédagogique



Programme pédagogique en présentiel

Objectif de la formation

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Réguler leur stress et leurs émotions en repérant leurs propres ressources
- Gérer des situations délicates et conflictuelles en toute circonstance
- S'affirmer en maîtrisant les techniques de communication assertive

Objectifs pédagogiques

- Développer une attitude de self control avec des techniques de relaxation
- S'affirmer en se positionnant avec le message JE
- Identifier et maîtriser les états réactifs
- Oser s'exprimer en toutes circonstances

Contenu détaillé

Développer des capacités de prise de recul, vecteur d'efficacité professionnelle

Comprendre la mécanique du stress dans l'entreprise

- Repérer ses propres signaux d'alerte
- Activer le stress positif facteur de motivation et de bien-être

Développer son intelligence émotionnelle

- Gérer ses émotions pour optimiser son aisance à communiquer
- Relativiser en repérant ses besoins et ceux des autres !

Développer sa capacité à mieux communiquer

Acquérir les fondamentaux de la communication assertive et bienveillante

- Repérer les représentations mentales sources de blocage et de culpabilité

Construire et transmettre un message clair et pertinent

- Faciliter et fluidifier la communication interpersonnelle par la pratique de l'écoute
- Reformuler, questionner, critiquer sans agressivité
- Discerner l'information : méthode FOS

Savoir adapter un comportement bienveillant et affirmé en toute circonstance

- Repérer les comportements inefficaces et stressants
- Apprendre à déjouer les états réactifs (fuite, attaque, manipulation)

Intervenant

Sophie de Parscau

- Responsable Affordance formation
- Consultante formatrice
- Coach
- Sophrologue

Domaine d'expertise : Depuis 2007, j'interviens auprès des entreprises, des institutions pour les salariés sur les thèmes suivant

- Communication interpersonnelle,
- Management
- Efficacité personnelle
- Sophrologie

Diplômes

- Diplômée en sciences de l'éducation : DESS spécialisé en formation d'adultes
- Diplômée en communication : DESU de communication des entreprises
- Diplômée en sophrologie (ISR) : Sophrologue praticienne