

MAÎTRISER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS POUR GÉRER LES SITUATIONS DÉLICATES

3 jours

COMMUNICATION ET SAVOIR-ÊTRE AU TRAVAIL

PROGRAMME DE LA FORMATION - 2 JOURS

COMPRENDRE NOTRE FONCTIONNEMENT ÉMOTIONNEL

- › Différencier clairement "émotion", "stress" et "sentiment"
 - gérer ses émotions
 - évacuer le mauvais stress et tirer parti du bon
 - devenir conscient de ses sentiments pour mieux vivre les relations d'entreprise au quotidien
- › Identifier chez soi les émotions-ressources et les émotions-polluantes
- › Comprendre le mécanisme d'enregistrement de ses états émotionnels pour se protéger
- › Prendre conscience de ses limites internes pour évacuer le stress avant d'atteindre le seuil de rupture

Atelier jeu de cartes "mes émotions, mes besoins"
 Travail en binôme sur les émotions limitantes

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

- › Utiliser les techniques de canalisation de ses états émotionnels
- › Communiquer sur ses émotions pour évacuer le stress
- › Utiliser les techniques de l'ancrage pour générer en soi des ressources positives
- › Pratiquer le processus de dissociation pour prendre du recul rapidement

Expérimenter : l'ancrage de contexte et la dissociation simple

MAÎTRISER LES SITUATIONS RELATIONNELLES DÉLICATES

- › Comprendre les origines d'un conflit pour mieux l'anticiper
- › Analyser les différents types de conflit et savoir comment les désamorcer
- › Connaître les différentes étapes du processus conflictuel pour pouvoir intervenir à tout moment
- › Identifier les profils de personnalités difficiles
- › Gérer ses conflits/dilemmes internes

Atelier pratique : quelle est ma posture face à une situation relationnelle difficile ? (test de Kilman)

Analyse autour d'une situation concrète

UTILISER EFFICACEMENT LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- › Communiquer de manière non violente
- › Impliqué/concerné ? Quels sont les impacts ?
- › Faire passer un message, savoir dire non, s'affirmer

Atelier : mise en pratique d'outils favorisant la communication (DESC, DEQ, CNV...)

OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de ses relations humaines dans l'entreprise.
- S'affirmer calmement dans le cadre professionnel.
- Gérer ses émotions et son stress dans son environnement professionnel.
- Utiliser les techniques de médiation et de résolution de conflits.
- Développer une communication enrichie et efficace face aux situations délicates.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation apportant des pistes de progrès pour s'affirmer dans son travail, sa vie personnelle et mieux gérer les situations difficiles
- Une batterie d'outils pédagogiques pour faire le point sur sa propre situation : ateliers, quiz, jeux de rôles...

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et collaborateurs souhaitant améliorer leurs aptitudes à la communication et gagner en aisance relationnelle dans leur cadre professionnel

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
 Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
 Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
 Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
 Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

2 465 € HT - Réf : MCCOM3

Validité : 30 juin 2023

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :
 les 3 et 4 mai 2023

Paris Montparnasse :
 les 15 et 16 décembre 2022
 les 2 et 3 février 2023

JOURNÉE DE CERTIFICATION "ADAPTER SON STYLE MANAGÉRIAL À LA DIVERSITÉ DES SITUATIONS PROFESSIONNELLES"

CERTIFICATION - 1 JOUR

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- › Tout professionnel souhaitant progresser dans sa façon de communiquer à l'oral et à l'écrit dans une position d'émetteur comme de récepteur.
- › La certification est accessible aux candidats justifiant d'une année au moins d'expérience dans une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en termes de niveau de diplôme.

ADMISSION

- › Sur dossier avec CV et lettre de motivation

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- › La certification "Adapter son style managériale à la diversité des situations professionnelles" associe :
 - Test pour auto diagnostiquer ses compétences comportementales.
 - Entretien individuel pour analyser les résultats de son test.
 - Jeux de rôle et mise en situation pour revoir les 5 aptitudes évaluées en groupe.
 - Étude de cas, destinée à contextualiser les compétences développées.
 - Présentation orale des conclusions.

APTITUDES ÉVALUÉES

- › Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- › Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- › Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- › Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- › Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

ORGANISME CERTIFICATEUR :

Cette journée de certification est réalisée par **notre partenaire l'Institut François Bocquet** :



INSTITUT
**FRANÇOIS
BOCQUET**

L'Institut François Bocquet est un centre de formations spécialisé en connaissance de la personnalité, développement personnel, relations humaines, management des équipes et des individus.

Depuis 1986 l'Institut propose des formations qui amalgament, de façon dynamique et toujours très personnalisée la transmission de savoirs, les études de cas et les mises en situation. Le professionnalisme des interventions de l'Institut est garanti par les certifications ISO 9001, QUALIOPi et Excellence formateur. Depuis 2014, l'Institut est organisme certificateur. Dans le cadre des ateliers qu'il organise, il a développé « Persométrie », un logiciel 360° d'évaluation des compétences comportementales.

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance

- le 2 septembre 2022
- le 23 septembre 2022
- le 6 octobre 2022
- le 7 octobre 2022
- le 19 octobre 2022
- le 21 octobre 2022
- le 18 novembre 2022
- le 2 décembre 2022
- le 15 décembre 2022
- le 16 décembre 2022

