

GÉRER LE STRESS EN FONCTION DES PERSONNALITÉS



COMMUNIQUER ET MANAGER AVEC LA PROCESS COM®

2 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

LES MÉCANISMES DU STRESS ET SES MANIFESTATIONS

- › Qu'est-ce que le stress : de l'alarme à l'épuisement
- › Comprendre les réactions face au stress
 - les trois cerveaux : instinctif, affectif et cognitif
 - l'influence des émotions
- › Les différentes manifestations du stress : intellectuel, émotionnel, corporel et comportemental

APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON STRESS EN FONCTION DE SA STRUCTURE DE PERSONNALITÉ

- › Découvrir les 6 types de personnalités
 - caractéristiques
 - points forts
 - différences
 - › Comprendre les combinaisons possibles et leurs conséquences sur les comportements
 - › Identifier les modes de comportements préférentiels de ses interlocuteurs
- Application pratique : utiliser des outils simples d'identification des modes de comportements**
- › Comprendre les comportements liés au stress
 - les facteurs anxigènes attachés à chaque type de personnalité
 - prendre conscience de ses propres sources de stress et leurs conséquences : identifier ses drivers (pilote interne) et leurs manifestations au quotidien

IDENTIFIER ET DÉSAMORCER LES COMPORTEMENTS PROVOQUÉS PAR LE STRESS DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

- › Analyser les mécanismes sous stress de la vie quotidienne
 - les incompréhensions possibles entre personnalités
 - les vecteurs de conflit
- › Identifier les séquences de stress prédictibles et apprendre à les déjouer
- › Répondre aux différents besoins psychologiques et enrayer les manifestations du stress
 - quels besoins pour quelles personnalités ?
 - reconnaître et répondre aux besoins psychologiques de ses interlocuteurs
- › Connaître les composantes des relations conflictuelles pour apprendre à en sortir : le triangle dramatique de Karpman

En partenariat
avec



OBJECTIFS

- Améliorer ses relations professionnelles en identifiant la personnalité de ses interlocuteurs à partir de la Process Com®.
- Reconnaître les mécanismes de stress chez ses collaborateurs selon leur structure de personnalité.
- Réguler le stress de ses interlocuteurs en tenant compte des besoins psychologiques de chacun.
- Adapter son style de communication pour déjouer les comportements provoqués par le stress.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une mise en perspective de la gestion du stress sous l'angle de la Process Com®
- Des stratégies et bonnes pratiques pour ajuster son comportement, sa communication en situation de stress
- Des conseils et apports personnalisés de l'intervenant, certifié à la Process Com®

VOUS ÊTES

Cadres et managers, responsables opérationnels, chefs de projet, responsables et collaborateurs des services RH souhaitant disposer d'une méthodologie simple et opérationnelle pour améliorer la qualité de leur management et de leurs relations professionnelles

PRIX 1 590 € H.T. - Réf : MAN-PROF

Validité 30/06/2014. Inclus : forfait repas, support, e-ressources et évaluations [forMetris](http://www.forMetris.com)

SESSIONS 2014-2015

Paris Montparnasse
les 10 et 11 avril 2014
les 18 et 19 septembre 2014

