

PROGRAMME DE FORMATION

GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS POUR MIEUX COMMUNIQUER

Publics concernés

Tous

Prérequis

Aucun

Durée de la formation

1 jour (7 heures) – 19 mars 2026

Délai d'accès à définir avec le client

Objectifs

En fin de formation, les bénéficiaires seront capables de :

- Gérer ses propres émotions pour gagner en efficacité
- Prendre du recul et comprendre les émotions de ses collaborateurs
- Développer une attitude assertive et mieux gérer les situations stressantes ou conflictuelles

Evaluation en fin de formation :

Etudes de cas en salle

Mode de suivi : aucun

Méthode pédagogique :

- Exposé de l'intervenant
- Echanges entre les participants.

Mode d'apprentissage :

- Support powerpoint projeté et remis aux participants
- Questions / réponses - Présentation de cas concrets

Encadrement :

Vincent DAVID - Formateur / Coach / Consultant

Cécile CARLOU – Formatrice / Coache / Consultante

Moyens techniques et livrable fin de formation

- Lieu : Issoudun
- Support powerpoint projeté et remis aux participants
- Attestation de capacités et de formation

Tarif : 410 Euros HT / participants (pouvant être potentiellement pris en charge par votre OPCO)

Contactez-nous via www.vectoris-solutions.com

Programme

1 Comprendre les mécanismes des émotions

- Définition et origine des émotions
- Les manifestations de l'émotion
- Comprendre le rôle des émotions

2 Stress et émotions : comprendre pour mieux agir

- Définition du stress selon les neurosciences
- Repérage des signaux de stress chez soi (corps, pensées, comportements)

3 Gérer son stress et ses émotions pour gagner en efficacité

- Faire le lien entre son émotion et son besoin
- Apprendre à réguler ses émotions
- Identifier le type de stress chez son interlocuteur
- Adopter la bonne posture
- Cas pratique : situations stressantes récurrentes

4. Communiquer avec assertivité dans toutes les situations

- Communication verbale, paraverbale et non verbale
- Les pièges de la communication
- Les différentes techniques pour mieux gérer les situations
- Introduction à la communication assertive ou non violente

5 Ancrer les compétences dans son quotidien

- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Construction de plans d'actions personnalisés
- Synthèse et engagements individuels

Formation accessible aux PSH - La situation de handicap sera étudiée avec les organismes ad hoc afin de pouvoir statuer sur l'adéquation de nos conditions de réalisation de formation et du handicap identifié.

