

Programme réf : – CB086-01**Intitulé : Mieux gérer le stress pour mieux communiquer****Intervenant :** Catherine Bayle – Qualité : Coach Formateur**Objectifs :**

- A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de gérer leur stress et celui de leur interlocuteur ainsi que d'adapter sereinement leur mode relationnel aux différentes situations

Aperçu du programme :

- Comprendre les mécanismes du stress et en reconnaître les différentes manifestations
- Repérer son niveau de stress professionnel et celui de son entourage
- Acquérir des comportements professionnels pour prévenir, gérer et évacuer le stress
- Développer un style relationnel efficace et adapté à son contexte
- Adopter une attitude adaptative pour communiquer sereinement
- Savoir calmer ses réactivités pour mieux communiquer
- Communiquer avec des personnes anxieuses, démotivées, énervées ou déstabilisatrices
- Favoriser l'ouverture d'esprit de son interlocuteur

Informations Pratiques**OF : RHEATIS****Public :**

- Tout public

Prérequis :

- Salarié en poste
- Maîtrise du Français

Disposition pratique :

- Nb Stagiaires : 8

Délais d'accès :

- Jusqu'à une journée avant formation

Modalité d'accès :

- Financement entreprise
- Opco entreprise

Contact :

- PL VINCENS
Tel : 0142941240
@ :pl.vincens@rheatis.com

Date : A définir**Durée :** 24 heures sur 4 jours**Rythme :** 6 heures par jour**Lieu :** Au sein de l'entreprise cliente en présentiel – ou En Visio / Asynchrone**Moyen pédagogique technique :***-Video projecteur***Modalité d'évaluation :**

- Test QCM et test pratique
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire

Taux de satisfaction :**Personne en situation de handicap :** Nous contacter**Frais de formation :**6400 € HT *nette de taxes*