CALAD'IMPULSION
Formation

EXPRESSION ET GESTION DE SOI

Non éligible CPF

Mieux gérer sa communication (intra-interpersonnelle) et son stress

OBJECTIFS

Notre interaction avec les autres est une force ; la craindre nous empêche, la développer nous élève ... La connaissance, la conscience et la gestion de soi sont les éléments essentiels au développement de son expression personnelle et de ses relations aux autres. Intégrer les éléments clés des mécanismes de nos personnalités permet d'apprivoiser ses émotions, d'apaiser son stress et développer une écoute et expression attentive pour une meilleure gestion de soi et de ses relations sociales et professionnelles.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable

Communication intra et interpersonnelle

- D'identifier les différents canaux de communication selon les personnalités
- De développer ses capacités et moyens d'expression

Gestion du stress

- De se recentrer pour optimiser ses ressources
- D'intégrer des outils de gestion du stress, utiles à un bien-être personnel et professionnel durable.

PROGRAMME

Conscience de soi (et des autres)

- Nos filtres d'expression – Exercice de présentation
- Les mécanismes et profils de personnalité
- Attitudes et profils clients-collaborateurs

Expression de soi (et des autres)

- Qu'est-ce que communiquer
- Les capacités et moyens d'expression qui nous relient

Gestion de soi – Gestion du stress

- Le cheminement des émotions – L'impact sur nos agissements
- Des stress et vous ! Repérer, comprendre le processus et les niveaux du stress
- Désamorcer une phase de stress – Repérer les impacts pour soi et ses axes de progrès

Mise en pratique – Séance de relaxation et gestion du stress

Installer la détente – Fixer l'attention/concentration – Développer la confiance

LES + DE LA FORMATION

Initiation à la relaxation (sophrologie) et outils de connaissance de soi.

Exercices et situations pratiques permettant de s'approprier les outils de gestion de stress.

PUBLIC

Cadres – Responsables de services – Chefs d'entreprise
Personnes en reconversion – Demandeurs d'emploi
Enseignants – Personnes publiques

PRÉREQUIS

Connaître et pratiquer la langue française
Capacité à s'exprimer oralement
Adéquation entre la formation et le poste ou le projet

MODALITÉS

Individuel ou Groupe | Intra

Groupes jusqu'à 15 stagiaires maxi
En entreprise ou dans les locaux de l'OF à Villefranche S/S
Intervention en distanciel
uniquement en cas de circonstances exceptionnelles

PARCOURS DURÉE

de 7h à 21h | 1 à 3 jours

Adaptable en 3 modules selon besoins

DATES

1 session disponible tous les 2 mois | Nous contacter

ACCESSIBILITE PMR | PSH

Nous contacter pour des solutions adaptées

TARIF

1 365 € HT | 1 638 € TTC

Offre standard pour 3 jours

Personnalisation | Devis sur mesure
Hors frais de déplacement

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques : exposés – Powerpoint – Supports papier
Brainstorming – Jeux scéniques – Situations pratiques (training)
Vidéo – Exemples animés – Exercices psychocorporels

SUIVI ET EVALUATIONS

Evaluation par grille critériée – Quiz en groupe

Evaluation qualité de la formation à chaud et à 3 mois

Attestation de formation

VOTRE RESPONSABLE ET ANIMATRICE DE FORMATION

Catherine GONNARD-BOSDEVEIX | ORECA
Tél. 06 11 75 11 34 | catherine@oreca-coaching.com

Formatrice - Coach - Sophrologue (Formation IFS)
Formée à l'Ennéagramme (étude des personnalités)
Accompagnement des personnes (groupe et individuel)
20 ans en ADV – Relation client | Commercial et Management
10 ans de scène (comédienne et animatrice d'activité théâtrale)

Plus d'informations | calad-impulsion-formation.fr

©Ensemble Hoptimisons | conçu pour Calad Impulsion Formation | 2021

Calad'Impulsion Formation | Tél. 04 74 02 53 53 | formation@calad-impulsion.fr
847 route de Frans, 69400 Villefranche-sur-Saône | Code APE 7022ZA | SIRET 404 681 306 00043 | TVA FR78404681306
Déclaration d'activité formation n° 82 69 11801 69 enregistrée auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes