

## Relations Intra/Interpersonnelles

Non éligible CPF

### Mieux gérer ses comportements face au changement et au stress

#### OBJECTIFS

Le comportement de chacun, face au changement, au conflit, et donc au stress, est un facteur déterminant pour le succès ou l'échec d'une activité ; être en capacité de comprendre et d'intégrer des outils de gestion du stress, permet de vivre en confiance et apaisent les challenges à relever.

Cet apprentissage apporte les éléments essentiels au développement de son expression personnelle et de son bien-être au travail.

#### A l'issue de la formation le stagiaire sera capable

- D'identifier les différents canaux d'expression selon les personnalités
- De s'exprimer clairement et sereinement
- De se recentrer pour optimiser ses ressources
- D'apaiser son stress, pour un bien-être personnel et professionnel durable.

#### PROGRAMME

Les 4 familles de l'expression intrapersonnelle et clés de la relation interpersonnelle :

##### Conscience de soi (et des autres)

- Identifier les mécanismes et profils de personnalité
- Reconnaître les filtres d'expression par une écoute active
- Repérer les attitudes et profils, pour soi et ses collaborateurs

##### Expression de soi (et des autres)

- Qu'est-ce que communiquer
- S'approprier les moyens d'expression clairs et impactant

##### Gestion de soi – Gestion du stress

- Identifier le cheminement des émotions et le processus du stress
- Apprendre à désamorcer une phase de tension
- Intégrer les pratiques pour se recentrer et apaiser son stress

##### Gestion des relations

- Développer l'écoute active, l'empathie, l'assertivité, la confiance

##### Mise en pratique – Séance de relaxation et gestion du stress

Installer la détente – Fixer la concentration – Développer l'attitude positive

#### 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 et de développement de la confiance en soi.

#### VOTRE RESPONSABLE ET ANIMATRICE DE FORMATION

Catherine GONNARD-BOSDEVEIX | ORECA

Tél. 06 11 75 11 34 | [catherine@oreca-coaching.com](mailto:catherine@oreca-coaching.com)

#### PUBLIC

Professionnels : cadres ou employés,  
Particuliers : porteurs de projets professionnels ou particuliers souhaitant mieux comprendre les interactions et apaiser ses comportements face au stress

#### PRÉREQUIS

L'intégration en formation est soumise à la sélection du responsable de service concerné, avec lequel nous aurons échangé sur les aptitudes et le recueil des besoins, en amont.

#### MODALITÉS

**Individuel ou Groupe | Intra**

Groupe jusqu'à 8 stagiaires  
En entreprise ou dans les salles de l'OF ;  
salle adaptée à la formation

#### PARCOURS DURÉE

**28h | sur 2 à 6 mois**

Par modules de 3h à 7h00 par semaine ou quinzaine

#### DATES

A définir | Adaptable  
Nous contacter

#### ACCESSIBILITE PMR | PSH

Prévu par l'entreprise en accueil interne  
Nous contacter pour les solutions adaptées.

#### TARIF

**Indicateur : 4 620 € net de taxe**

Forfait global, non exhaustif (À préciser selon modalités)

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques : exposés – Powerpoint  
Supports papier - Brainstorming  
Apports pratiques : Jeux scéniques – Situations pratiques  
Exercices psychocorporels

#### SUIVI ET EVALUATIONS

Évaluation par Quiz (QCU, QCM, QRC)+ mise en situation pratique (critères)

Évaluation qualité de la formation à chaud et à 3 mois

#### Attestation de formation

**Formatrice - Coach - Sophrologue** (Formation IFS)

Formée à l'Ennéagramme (étude des personnalités)

10 ans d'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 | <https://calad-impulsion-formation.fr/>