



### SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 3 IMPULSER UNE COMMUNICATION POSITIVE

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% présentiel  
**Mix Learning**

**Public visé :** Toute personne ayant  
indispensablement suivi les niveaux 1 et 2  
gestion du stress

**Prérequis :** Sans niveau spécifique

**Accessibilité aux personnes handicapées**  
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

### Prochaines sessions

LENS

SESSION 1 : 15, 28 novembre, 09 & 17 décembre 2024

98%

DE TAUX DE  
SATISFACTION

60

ANNÉES D'EXISTENCE  
ET D'EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS  
DISPONIBLES

### Objectifs

- Faire le point sur les applications, cas vécus depuis le niveau 2 en gestion du stress
- Développer son assertivité et son positionnement
- Gérer efficacement les situations délicates, voire conflictuelles
- Être facilitateur du changement et de la dynamique de groupe au sein de son équipe

### Les + de la formation

Retrouvez toutes nos formations sur :  
**laho-formation.fr**

Document généré le 07/2024

BESOIN D'ÊTRE CONTACTÉ(E) POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR UN DEVIS ?  
APPELEZ NOTRE CONSEILLER pour un premier entretien GRATUIT et SANS ENGAGEMENT.

**N° Vert 0 805 384 384** [formationcontinue@laho-formation.fr](mailto:formationcontinue@laho-formation.fr)





## SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 3 IMPULSER UNE COMMUNICATION POSITIVE

### Contenu de la formation

Découpage par demi-journée :

#### 1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j'ai encore en mémoire ?
- Où en suis-je avec mon efficacité relationnelle ma gestion des changements ?
- Reprendre les notions abordées et mises en situation

#### 2. Appréhender la situation actuelle

- Où en suis-je avec mon positionnement au sein de l'équipe ?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd'hui ?
- Reprendre les notions abordées et mises en situation

#### 3. Le fonctionnement humain

- Rappel du fonctionnement humain
- Les jeux relationnels dans les différentes situations professionnelles
- Mises en situation

#### 4. Le fonctionnement humain (suite)

- Les techniques de repérages de ces derniers chez soi et les autres dans les différentes situations professionnelles
- Mises en situation





## SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 3 IMPULSER UNE COMMUNICATION POSITIVE

### Contenu de la formation

#### 5. Optimiser la pertinence au niveau fond et forme de sa communication

- Être le relais efficace d'information : comment transmettre des consignes et demander ou refuser une demande auprès de ses interlocuteurs interne ou externe
- Mises en situation

#### 6. Optimiser la pertinence au niveau fond et forme de sa communication (suite)

- Gérer l'agressivité et les conflits en instaurant des relations gagnant/gagnant et en donnant une image positive de soi à l'entreprise
- Mise en situation

#### 7. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement

- Appréhender les leviers freins et résistances vis-à-vis du changement chez soi et chez les autres
- Mises en situation

#### 8. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement (suite)

- Détecter le stade dans la gestion des besoins et la phase de changement chez soi et chez les autres pour comprendre les enjeux de la relation adapter sa communication et voire accompagner l'autre dans le changement
- Comment impulser le travail en équipe dans un contexte de changement ?





## SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 3 IMPULSER UNE COMMUNICATION POSITIVE

### Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

### Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

### Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

### Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine

