



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

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% présentiel  
**Mix Learning**  
100% classe virtuelle

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

**Prérequis :** Avoir le niveau 1 et le niveau 2  
d'affirmation de soi ou de gestion du  
stress

**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
- Etre 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

#### 1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j'ai encore en mémoire?
- Ou en suis-je avec mon efficacité relationnelle, ma gestion des changements et mon positionnement au sein de l'équipe?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd'hui?

#### 2. Rappel du fonctionnement humain, jeux relationnels et techniques de repérages de ces derniers chez soi et les autres dans les différentes situations professionnelles

#### 3. 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
- Gérer l'agressivité et les conflits en instaurant des relations gagnant/gagnant et en donnant une image positive de soi à l'entreprise.

#### 4. 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
- 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 d'évaluation

- Tours de table préalable,
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation,
- Remise d'une grille d'auto-évaluation des acquis, sur les compétences travaillées lors de la formation.

### Modalités de financements

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

### Intervenants

- Une équipe d'intervenants experts

### Modalités et délai d'accès

- Avoir le niveau 1 et le niveau 2 d'affirmation de soi ou de gestion du stress

