

**FORMATION INTER-ENTREPRISES \*****4 jours**

## Anticiper et gérer son stress - Approfondissement

**à partir de 1300 € net de taxe par participant****OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Évaluer son stade actuel en matière de « stress » et les techniques mises en place sur le terrain depuis le module 1 (points acquis, en cours d'acquisition, non acquis, difficultés rencontrées, situations nouvelles...)
- Pour chaque type de relations (avec soi, avec les autres, avec l'environnement), Identifier les situations stressantes et les méthodes employées aujourd'hui pour y remédier
- Trouver de nouveaux comportements plus adaptés et les mettre en place sur le terrain
- Développer une « zen attitude » dans son quotidien et maintenir dans le temps

**PUBLIC VISÉ**

Tout public

**AIDES AU FINANCEMENT \*\***

Cap Emploi  
Opérateurs de Compétences (OPCO)  
France Travail  
Entreprise

*\*\* sous conditions***MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

100% Présentiel  
Mix-Learning

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

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

**MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

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

**MODALITÉS D'ACCÈS**

Bulletin d'inscription

**ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP**

Contactez-nous

*\* Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).*

## PROGRAMME DE LA FORMATION

## Découpage par demi-journée :

## 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

## 4. 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

## 5. 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

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

- Déetecter 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

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

- Comment impulser le travail en équipe dans un contexte de changement ?

## 8. Mise en situation

## CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

LENS

Session 1 : 2, 9, 16 et 23 novembre 2026

