



### FORMATION INTER-ENTREPRISES \*

4 jours

Anticiper et gérer son stress - S'affirmer en milieu professionnel - Perfectionnement

**à partir de 1300 € net de taxe par participant**

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Faire le point sur les applications, cas vécus depuis le niveau "Approfondissement" des formations "Anticiper et gérer son stress" et/ou "S'affirmer en milieu professionnel"
- 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

#### 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 ?
- 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

#### 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)

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

## CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

### LENS

Session 1 : 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre 2026

