Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

RH, MANAGEMENT, ENTREPRENEURIAT

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

4 jours

Anticiper et gérer son stress - Perfectionnement

à partir de 1250 € 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

PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

AIDES AU FINANCEMENT **

POLEEMPLOI

*** sous conditions*

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100% Présentiel
Mix Learning

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 D'ACCÈS

Bulletin d'inscription

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

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

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

Anticiper et gérer son stress - Perfectionnement

4 jours

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 focntionnement 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 desa 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 dechangement

- 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)

- 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

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

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

8. Mise en sitiuation

CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOS CENTRES DE :

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES
Session 1 : 6, 7, 23 et 24 octobre 2025

BEAUVAIS
Session 1 : 15, 16, 29 et 30 septembre 2025

LENS
Session 1 : 20, 27 novembre, 8 et 15 décembre 2025

SAINT-OMER
Session 1 : 2, 3, 16 et 17 octobre 2025

Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

Retrouvez toutes les informations
sur laho-formation.fr

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**