



ATOOUT DIGITAL & OUTILS DE GESTION



ATOOUT VENTE & MANAGEMENT



ATOOUT SANTÉ & QUALITÉ



ATOOUT COMMUNICATION & RESSOURCES HUMAINES



# ATOOUTATIS

*Le circuit court des formations*



Votre contact :  
Gwénaél HILLION  
07 60 92 82 63

[formation@atoutatis.com](mailto:formation@atoutatis.com)



## Technique de communication Et gestion du stress

1 jour- Inter  
850 € Tarifs 2021

### Public cible

Cette formation s'adresse aux personnes qui sont amenées à être en communication avec par exemple des clients, des collègues, un fournisseur.

Cette formation concerne un dirigeant, un manager, une profession libérale dans l'accompagnement (avocat, notaire, ...), les personnes au CHSCT, syndicats ou tout autre personne en situation de stress gênante.

### Enjeu

Comprendre et adapter son mode de communication, identifier et gérer son stress en milieu professionnel

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Description

Le stress au travail fait des dégâts de plus en plus visibles et se situe au premier rang des risques psycho - sociaux. A un stade ultime, le stress mène à l'épuisement, lourd de conséquences pour les personnes et les entreprises. Pourtant, le stress permet notre survie. Finalement, plus que de lutter contre le stress il s'agit de mieux comprendre ses mécanismes et de l'appivoiser.

Cette formation vise à apporter des éléments pour mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour plus de bien - être au travail.

### Objectifs de la formation

Mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour plus de bien- être au travail et optimiser sa communication.

### Objectifs pédagogiques

Identifier son mode de communication et l'optimiser afin de fluidifier sa relation aux autres.

Reconnaître les signaux d'alarme du stress, comprendre pourquoi et comment le stress devient délétère, découvrir des outils de gestion du stress.



## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

### 1. Le portrait du stress

- Qu'est ce que le stress professionnel ? (représentation du stress par les participants, mise en place d'une définition commune au groupe...)
- Les origines et les effets du stress (psychologiques, comportementaux, physiques).
- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?
- Cas pratique : Réalisation d'un bilan de son niveau de stress

### 2. Outils de gestion du stress

- Découvrir des stratégies et des techniques de protection et de ressourcement:
  - Les techniques de régulation du stress (respiration, gestuelle, visualisation positive)
  - Les stratégies d'adaptation: évaluation des situations et capacités d'ajustement
- Savoir prendre du recul dans une situation stressante et se préserver sur le plan émotionnel

### 3. Prévenir et anticiper les situations stressantes à travers une communication efficace

- Le mode de fonctionnement de la communication
- Adapter sa communication à la situation et à son interlocuteur
- Gérer les relations interpersonnelles et ses émotions



### **Modalités pédagogiques et d'encadrement**

Nos méthodes pédagogiques sont concrètes, opérationnelles et interactives

Elles prévoient:

- des apports informatifs, méthodologiques, pratiques et théoriques
- des échanges entre le groupe et le formateur (dynamique de groupe, confrontation des opinions, mise en commun de solutions ...)
- des aller retours avec l'expérience de chacun
- des mises en situation, des exercices pratiques pour le développement des capacités relationnelles
- l'utilisation de supports de réflexion/auto-évaluation structurés ou créatifs

Elles mobilisent :

- La gestion du groupe selon une approche systémique

### **Evaluation des acquis de formation**

Tout le long de la formation les stagiaires seront évalués sur les nouvelles compétences acquises

### **Validation**

Un certificat de réalisation sera adressé à chaque stagiaire

### **Evaluation qualitative de la formation par les stagiaires**

La formation fera l'objet d'un questionnaire d'évaluation finale (fiche de satisfaction) et d'un temps bilan (fiche bilan) avec le commanditaire

**Modalités pratiques**

Durée	1 jour
Tarif inter	750 € / Personne
Lieu (x)	Carpentras, Avignon, Orange et Cavaillon. Le lieu de la formation est précisé dans le planning.
Nombre de personnes	2 à 10 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 <a href="mailto:formation@atoutatis.com">formation@atoutatis.com</a>

*L'organisme de formation n'est pas assujetti à la TVA. Cf CGV.*

**Autre option**

**LA FORMATION EN INTRA**

La formation en intra vous garantit une formation sur mesure

Lors d'un rendez-vous, nous définirons ensemble vos besoins et vos objectifs

La zone d'intervention de nos formations est dans la France entière et en priorité dans le Vaucluse

Nous vous invitons à nous contacter