

Une question ? Un projet ?

**Ayez le bon réflexe,
contactez-nous**

☎ : 09 61 27 75 94

Em@il :

contact@jem-developpement.com

Le progrès, une passion à partager

Formation :

**Communiquer avec aisance en
situation de Stress** (option DIF)

Partenaire de vos formations DIF

Lieu de la formation :

La Rochelle – Paris – Nantes - Lyon

☞ Cette formation inédite peut se dérouler dans vos locaux ou bien proche de chez-vous (France)

Dates : nous contacter

Durée 🕒 : 2 jours

Pour qui ?

- Personnes souhaitant gérer leur stress, améliorer leur communication, et accroître leur efficacité professionnelle

Prix/pers : 990 €

Formation diffable

Pédagogie :

Pédagogie Active et Progressive Par Objectifs (PAPPO)

Autodiagnostic, exposés interactifs, exercices de relaxation et de concentration. Illustration des apports méthodologique par des cas pratique et des mises en situation éclairantes.

Échanges d'expériences et analyses personnelles des difficultés de chacun.

Entraînement sur une situation difficile pour comprendre ses faiblesses et ses atouts.

Les plus de la formation :

- Ce programme donne les bases aux participants pour mettre en pratique les acquis de manière autonome.

- Un accompagnement individuel ou collectif peut être proposé pour favoriser la montée performance.

Informations & Inscriptions

Jaouad EL MARBOUH : 06 89 86 29 22

www.jem-developpement.com

contact@jem-developpement.com

La communication, la gestion des priorités, la maîtrise des échéances, sont des compétences indispensables à votre efficacité professionnelle. C'est encore plus vrai dans la perspective de la réduction du temps de travail, des périodes de turbulences, qui peuvent vous amener à modifier vos habitudes parfois bien ancrées. Changer en profondeur et dans la durée suppose non seulement l'amélioration de son organisation personnelle, mais également la prise en compte des spécificités de son contexte de travail, une meilleure gestion de ses relations professionnelles, du recul par rapport à sa relation personnelle au temps, une compréhension de ses émotions, une affirmation de son rôle et fonctions. L'ambition de la formation à laquelle nous vous convions, et de renforcer vos compétences individuelles et collectives, et de vous aider à rester efficace dans les situations de crise ou de fatigue par une bonne gestion de votre équilibre, de votre énergie et stress.

OBJECTIFS :

- Améliorer son écoute active et adapter son mode de communication au profil spécifique de ses collaborateurs
- S'affirmer pour mieux interagir
- Apprivoiser ses émotions et être plus à l'aise dans sa vie professionnel
- Savoir cesser d'être son pire ennemi sans le savoir
- Faire face aux situations difficiles ou embarrassantes
- Gérer son temps et ses priorités sans stress

1. L'ESTIME DE SOI

- Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi, image de soi, soi idéal, concept de soi ???
- L'estime de soi et la relation aux autres
- Comment améliorer sa confiance et renforcer ses qualités personnelles

2. LES CONCEPTS ET LES REGLES POUR UNE COMMUNICATION EFFICACE AVEC VOS COLLABORATEURS ET VOS PARTENAIRES PROFESSIONNELS

- Les règles de communication homme-femme
- Communication verbale et non verbale
- La communication positive

3. SAVOIR DESAMORCER LES CONFLITS RELATIONNELS PAR L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE


- Les positions de vie et personnalité
- 3 clés pour gérer un conflit
- L'art de désamorcer en douceur l'adversaire
- L'art du savoir-être et du savoir-faire face à l'agression

4. LA GESTION DU TEMPS SANS STRESS : mettre son temps au service de l'essentiel

- Qu'est-ce que la gestion du temps ? Qu'est-ce que le stress ?
- Comment se concentrer sur les priorités, s'accorder avec ses responsables et ses collègues, gérer les sollicitations avec rigueur et souplesse ?
- Clarifier les avantages et les inconvénients de ses comportements en matière de gestion du temps et du stress
- Les techniques clés pour réguler son stress durablement

**Une question ?
Un projet formation
dans le cadre du DIF ou du Plan ?
Ayez le bon réflexe, Contactez-nous**

Votre interlocuteur JEM

 : 09 61 27 75 94

Mobile : 06 89 86 29 22

Email : contact@jem-developpement.com

*Nous transformons vos
potentiels et
activons vos talents.*