

Objectifs pédagogiques

- **Savoir se maîtriser et gérer ses émotions dans les situations stressantes.**
- **Construire son carnet de route du bien être.**
- **Savoir exprimer son opinion de façon constructive.**

Moyens et méthodes pédagogiques

Formation présentielle en intra-entreprise

A travers une **pédagogie structurée, logique et rigoureuse** conduisant les participants à bâtir des pratiques nouvelles et des moyens efficaces d'amélioration dans leur comportement.

Utilisation de **méthodes originales, éprouvées**, issues des **training de l'improvisation** et de la **relaxation**.

Résultats concrets et applicables en entreprise grâce à une approche apprenante et analogique.

Les + de cette formation

- **Positive**
- **Très concrète et pratique**
- **Dynamique et participative**
- **Livre « Les Clefs de la Communication » en option**

Références d'interventions :
voir sur le [site](#) ou nous consulter.

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress :

- Connaître ses sources de stress et les méthodes pour l'atténuer,
- Connaître les mécanismes et les leviers de la gestion du stress,
- Connaître la théorie sur les phases du sommeil.

Maîtriser les techniques permettant d'accroître son bien être :

- Quelles sont les pratiques quotidiennes de récupération et de mise en condition ?
- Apprendre à lâcher prise : les bienfaits de la respiration et des techniques de relaxation rapide : respiration ventrale, la focalisation, les étirements, le relâchement musculaire, la visualisation et le massage minute,
- Savoir prendre du recul pour protéger son équilibre et celui de nos interlocuteurs,
- Élaborer une stratégie personnelle proactive pour un mieux être au travail : construire son carnet de route du bien-être.

S'entraîner à la communication positive :

- Pratique du DESC pour exprimer son opinion et trouver des solutions de façon constructive.

Savoir gérer le stress de son interlocuteur:

- Comment recevoir une émotion négative et restaurer la communication.
- Comment accroître ses capacités d'écoute active et d'empathie.
- Comment faire passer un message lors d'un conflit.
- Comment améliorer le bien être de son interlocuteur.

Profil du formateur



Jean-luc Rivière

L'animateur de cette formation est à la fois **comédien et formateur** en entreprise.

Ingénieur en communication, avec une expérience de plus de 15 ans pour des formations à la communication et à la gestion du stress auprès des Opco (Opco2I, Uniformation principalement), pour les secteurs industriels, tertiaires, médico-sociaux et les collectivités territoriales..

Certification de formateur en entreprise
2017

Durée - Modalités

Présentiel en intra-entreprise

- Public concerné : pas de prérequis
- Groupe de 10 à 12 participants.
- Durée : deux jours standard
- Lieu : locaux réservés par vos soins. mise à disposition d'une salle de réunion de 25m² minimum, libre de déplacements.
- Tarif : à partir de 1 400€ net exonéré de tva la journée + Frais de déplacement, Hébergement et restauration si nécessaire.
- Présence de personnes en situation de handicap : nous contacter avant inscription
- Délais de mise en œuvre : nous contacter

Étapes du programme :

- Acquisition des concepts par la pratique des techniques et simulation,
- Pratique de la respiration ventrale ,des techniques de relaxation, des pratiques d'écoute active, des méthodes de questionnement
- Analyse des pratiques professionnelles vers leur amélioration
- Échanges et mise en lien de cas concrets

Modalités d'évaluations

- Recueil des attentes en début de session,
- Bilan oral à chaque fin de session,
- Bilan et évaluation de fin de de formation,
- Fiche d'évaluation individuelle de fin de formation.
- Bilan à chaud avec la structure
- Bilan à 6 mois.

Adaptation - Co-construction

- Adapté à vos objectifs,
- Co-construit avec vous.
- Prévoir une réunion téléphonique de préparation en amont.

Arts Symbiose Formation

7 bd de la république
44380 PORNICHET

07 81 45 07 02

06 62 48 66 80

arts.symbiose@free.fr

www.artssymbioseformation.com/ Jean-luc Rivière

Siret : 434 557 526 00044

Organisme de formation : 52440469044

Datadock : 0002751