

# Gestion du stress et affirmation de soi

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353-8 du Code du Travail)

Présentiel - Synchron

## Objectifs

Comprendre les différents modes de communication.  
Accroître la confiance en soi.  
Diagnostiquer ses failles et adopter un plan d'action individuel personnalisé.  
Améliorer sa communication.  
Développer son autonomie.  
Améliorer son organisation.

### Public Visé

Tout personnel.

### Pré Requis

Avoir des connaissances en langue française afin de comprendre les instructions.

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les différents modes de communication.  
Accroître la confiance en soi.  
Diagnostiquer ses failles et adopter un plan d'action individuel personnalisé.  
Améliorer sa communication.  
Développer son autonomie.  
Améliorer son organisation.

## Blocs de Compétences

### JOURNÉE 1

#### **MODULE 1 : APPRENDRE A SE CONNAITRE**

- L'assertivité
- Les modes de communication
- Mesurer son assertivité
- Comment se manifeste l'assertivité
- Comment devenir assertif
- Comment surmonter les comportements négatifs

#### **MODULE 2 : OSER S'AFFIRMER**

- Qu'est-ce qu'une personne affirmée
- Quelles sont les compétences attendues
- Auto évaluation
- Savoir exprimer son désaccord à un client ou un fournisseur

### JOURNÉE 2

#### **MODULE 1 : AMELIORER LA COMMUNICATION**

- La communication écrite
- La communication verbale
- Comment vaincre son trac
- Techniques d'expression orale

#### **MODULE 2 : SE COMPRENDRE PAR L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE**

- Quand nous sommes sous stress
- Définition de l'analyse transactionnelle
- Les états de moi
- La PAE
- Les transactions

### JOURNÉE 3

#### **MODULE 1 : RETOUR D'EXPERIENCE**

- Améliorer son organisation
- La grille Eisenhower pour mieux gérer les priorités

#### **MODULE 2 : SAVOIR GERER LES CRITIQUES DES CLIENTS**

- Qu'est-ce qu'une critique
- Savoir écouter
- Transformer une critique négative en critique constructive
- Structurer une réponse
- Gagner la confiance du client
- Gérer son stress



## Méthodes mobilisées

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Formation action avec alternance de théorie et de pratique avec cas concrets et mises en situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Évaluation continue des connaissances.

Délivrance d'une Attestation d'assiduité.

## Moyens pédagogiques

Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.

## Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation continue des connaissances.

## Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Une information préalable de l'accueil du lieu de formation est nécessaire, afin de nous assurer de la mise en place des actions adaptées requises lors de votre formation.

	<b>Durée</b> 21.00 Heures	<b>Effectif</b> 8 personnes maximum par formateur.	<b>Tarifs</b> Nous consulter
	3 Jours		



Contactez-nous !

INTERFORMAT

Tél. : 0243560505

Mail : [contact@interformat.fr](mailto:contact@interformat.fr)