

Développement Personnel

Communication (interpersonnelle) – Gestion du stress

La connaissance de soi et la gestion des émotions, sont les éléments essentiels au développement de son expression personnelle et de ses relations aux autres .

Notre interaction avec les autres est une force ; La craindre nous empêche, la développer nous élève... Je vous propose d'intégrer les éléments clé des mécanismes de nos personnalités, et d'acquérir des outils précieux pour une meilleure gestion de soi.

VOTRE FORMATEUR

Références	Contactez-le :
<p>Catherine GONNARD-BOSDEVEIX ORECA - Formation Développement personnel et Professionnel</p>	<p>Tél. : 06 11 75 11 34 catherine@oreca-coaching.com</p>
Qualité	
<ul style="list-style-type: none"> Formatrice – Coach – Sophrologue 10 ans d'expérience de scène (comédienne et animatrice d'activité Théâtrale) 20 ans d'expérience commerciale, management ADV-Relation Client (PME) 5 ans d'expérience d'accompagnement des personnes (Groupe et individuel) Sophrologue (Formation IFS) - Formée à l'Ennéagramme (étude des personnalités) 	



OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Objectifs pédagogiques
<p><u>Communication Interpersonnelle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier les différents canaux de communication selon les profils de personnalité Développer ses capacités et moyens d'expression (les reconnaître et se les approprier) <p><u>Gestion du stress</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Savoir se recentrer pour optimiser ses ressources (détente - Attention – Confiance) <p><u>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Gérer ses relations sociales, en mettant en œuvre les éléments clés lui permettant d'apaiser ses émotions.
Les + de la formation
<ul style="list-style-type: none"> Initiation à la relaxation (sophrologie) et outils de connaissance de soi. Les exercices et situations pratiques, permettent d'intégrer des outils de gestion du stress, utiles à un bien-être personnel et professionnel, durable.

CONDITIONS

Public visé
<ul style="list-style-type: none"> <u>Entreprise</u> : Chefs d'entreprise, cadres, responsables de services (Technico-Commercial Administratif/Communication) ... <u>Particuliers</u> : Personnes en reconversion ou recherche d'emploi, porteur de projet ... <u>Institutionnel</u> : Enseignants, Etudiants, Personnes public...
Prérequis
<ul style="list-style-type: none"> Connaître et pratiquer la langue Française ; Capacité à s'exprimer oralement Adéquation entre la formation et le poste et/ou projet (Evaluation en entretien préalable pour validation et regroupement)

Développement Personnel

Communication (interpersonnelle) – Gestion du stress

MODALITÉS PRATIQUES

Durée

- **6h – 12h – 21h**
- Base = 1 à 3 jours
Adaptation jusqu'à 11 jours
(A définir)

Lieu

- **En clientèle** : salle à définir
- **En centre** : salle à définir
Ain : Salle du formateur ORECA
(01 480 Savigneux)
Rhône : Salle de l'OF (69400
Villefranche s/s)

Horaires (et dates)

- Horaires (base) : 9h-17h30 (2 à 7h de formation + pauses adaptées aux conventions)
- Dates (Période envisagée) : Année Scolaire 2019/2020

Modalités et tarifs

- Parcours en groupe ou individualisé (Conditions adaptées)
- 100 % en Présentiel : Points théoriques ; Training ; Préparation réelle ou fictive (signature fiche de présence)
- **Devis sur mesure**
- N° d'activité de l'OF : 82 69 1180169 Validé DATADOCK

PROGRAMME (contenu, déroulé, moyens mis en œuvre)

Jour 1 à 3

Plan d'intervention

CONSCIENCE DE SOI (Et des autres):

Nos Filtrés d'expression
Exercice de présentation (Consignes - Créativité)
Les mécanismes et profils de personnalité
(Animation-sketch)
Connaître les attitudes/profils client (SONCASE)

EXPRESSION DE SOI (Et des autres) :

Qu'est-ce que communiquer (en 3 mots)
Les capacités et moyens d'expression (V-PV-NV)
Exercices d'expression (Voix et Mime)

GESTION DE SOI :

Comment harmoniser ses énergies
Exercices de respiration

Séance de relaxation et gestion du stress :

Installer la détente – Fixer l'attention – Développer la confiance

Déroulé

- **Un temps pour mieux connaître les mécanismes des personnalités**
Information / Prise de conscience
- **Un temps pour développer son expression** (voix et gestes)
Exercices scéniques / Repérage
- **Un temps pour se relaxer, accueillir et projeter des sensations positives**
Exercices psychocorporels / Intégration
- Mise en situation - Analyse
Repérage des impacts et axes de progrès

Débriefing de la journée et de la formation

Développement Personnel

Communication (interpersonnelle) – Gestion du stress

Moyens, méthodes et outils pédagogiques

- Ecoute thérapeutique (Identification des besoins, des difficultés, et des ressources spécifiques du stagiaire)
- Apport théorique : Animation orale - PowerPoint - Supports papier
- Exercices Psychocorporels (Conscience de soi, gestion du stress)
- Jeux scéniques - Situation pratique (Training) – Vidéo - Exemples animés
- Brainstorming ...

« L'apprenant n'est pas un conteneur que nous devons remplir, mais une torche que nous devons allumer »

ÉVALUATION

Étapes d'évaluation des acquis

- Evaluation des prérequis : Echange préalable (validation du client commanditaire)
- Points du jour : Quiz en groupe (6 Questions) (validation générale)
- Autoévaluation orale des acquis : Capacité à mettre en œuvre (Expression libre)

Signature d'un document de validation des acquis reprenant les 3 thèmes de la formation.

Démarche qualité

- Documents mis en place, pour que le stagiaire et client, évaluent la qualité de la formation : Fiche Evaluation : **Satisfaction – Pertinence** – Partenaire
- A chaud : fiche satisfaction **stagiaires** / client
- A froid : Fiche de pertinence des apports de formation à 3 mois (avec entretien client)
- Fiche satisfaction financeur (si existant)

Validation

- Attestation individuelle de fin de formation mentionnant les objectifs et le résultat de l'évaluation des acquis.