



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

**Tél : 06 09 57 37 32**

**Siret : 802 701 797 00051**

**Organisme n° 73310739631** (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

---

### ***La communication et le stress professionnel***

---

#### PUBLIQUE CONCERNÉ

Tous les professionnels.

#### PRE REQUIS

Aucun.

#### DELAI D'ACCES

Une semaine avant le début de la formation

#### RÉSUMÉ

Cette formation est destinée aux professionnels qui souhaitent acquérir des clefs pour réduire le stress lié à leurs échanges quotidiens dans leur cadre professionnel.

Grâce à des jeux de rôles et des interactions collectives, vous définirez de nouvelles stratégies de communication. Vous prendrez conscience de ce qui se joue en vous lors de vos échanges professionnels pour mieux gérer vos émotions et votre énergie personnelle.

Vous apprendrez aussi à utiliser votre intelligence émotionnelle pour faire face ou résoudre des conflits. Ensuite, vous pourrez mettre en place des actions ou non-actions adaptées à vous ainsi qu'à votre entourage et à vos patients.

#### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Vous ressourcer et prendre du recul sur les situations ou informations anxiogènes
- De communiquer avec plus d'assertivité pour mieux respecter vos besoins
- D'atténuer votre stress au quotidien.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### DEROULEMENT

#### JOUR 1 DE 9H00 A 12H30

- Présentation de chacun et échanges sur les attentes
- Identification des sources de stress liés à la communication dans son cadre professionnel
- Définir ses limites et vérifier ses besoins individuels
- Tour de table et ressentis.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

#### JOUR 1 DE 14H00 À 17H30

- Proposition de différentes techniques de relaxation et de gestion des émotions
- Repérer ses habitudes, comportements inconscients pour mieux en définir les causes de ses difficultés à communiquer dans certaines situations.
- Tour de table et ressentis.

#### JOUR 2 DE 9H00 A 12H30

- Comment mieux préparer sa journée professionnelle ?
- Développer son écoute, son assertivité et sa gestion des conflits
- Propositions d'outils et de bonnes pratiques pour faciliter les situations difficiles
- Jeux de rôles

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

# INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

## JOUR 2 DE 14H00 A 17H30

- Mise en évidence de fonctionnements à privilégier pour pacifier au maximum vos futurs échanges.
- Jeux de rôles en petits groupes : Mise en évidence et valorisation des effets vertueux des actions à mettre en place.
- Vérification des acquis et des attentes.

### EVALUATION DES CONNAISSANCES ET PRATIQUES

- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
  - S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
  - Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
  - Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer la pratique professionnelle
  - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation.

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices de respiration et de visualisation
- Observation, écoute sensitive et sensorielle
- Temps d'échanges entre les participants, avec le formateur
- Jeux de rôles



## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### FOURMATEUR

#### **Jérôme RICHARD**

Hypnothérapeute et formateur en techniques sensorielles

Praticien de massage traditionnel Thaïlandais et réflexologie plantaire

Intervenant auprès des salariés et professionnels de santé en techniques de relaxation sensorielles.

### DURÉE ET HORAIRES

2 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 14h de formation.

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

### TARIF

490€/personne pour les 2 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32