



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

Un mois avant le début de la formation

RÉSUMÉ

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

Grâce à des jeux de rôles et des interactions collectives, vous définirez de nouvelles stratégies de communication.

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 9H0 A 12H30

- Présentation de chacun et échanges sur les attentes de chaque participant
- Identification des sources de stress lié à la communication dans le 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 définir les causes de ses difficultés à communiquer dans certaines situations.
- Tour de table et ressentis.

JOUR 2 DE 9H30 A 12H30

- Comment mieux préparer sa journée professionnelle ?
- Proposition d'outils et de bonnes pratiques pour faciliter les situations difficiles
- Jeux de rôles

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 2 DE 14H00 A 16H30

- 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.



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)

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
- Évaluation 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

FORMATEUR

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 9h30 à 16h30, soit un total de 11h de formation.

TARIF

385€/personne pour les 2 jours

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)

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32