




Formations en communication

Pour développer l'innovation de la communication en entreprise.
Pour **élargir ses compétences** et apprendre à mieux communiquer en entreprise, à mieux transmettre ses messages, pour partager un **langage commun**.

Gestion du stress

 **Durée :**
2 jours - 14 heures

→ **INTER-ENTREPRISE** 2 à 8 personnes - **1 200€ H.T.**

Strasbourg

du **lundi 13** au **mardi 14 mai 2024**

→ **INTRA-ENTREPRISE** 2 à 8 personnes **2 400€ H.T.** Formation sur demande.

France

Programme

→ Analyser

Ma connaissance du stress

État des lieux de la situation du stress.

Brainstorming

Quelles sont mes propres réactions par rapport au stress ?

→ Méthodologies

Comment je réagis face au stress ?

La communication : malentendus et schémas de communication.

Les situations conflictuelles : messages réels vs messages apparents, convictions.

Gérer les relations interpersonnelles : communication interpersonnelle, position de vie, mes besoins, gestion des émotions, affirmation de soi

→ Action

Comment je gère mon stress ?

Travailler la confiance.

Outils et techniques avec mise en pratique : respiration, yoga, pratique de la pensée positive, la visualisation, sophrologie...

Définir des solutions et restitution

Définir des actions concrètes et réalisables pour vous. Présentation de vos solutions à mettre en place et débrief.

→ Conclusion

Questions, précisions.

Accompagnement personnalisé dans 3 mois (2 heures) : retour sur la mise en place dans votre entreprise.

Objectifs

Comprendre les origines de son stress et ses manifestations.

Savoir **gérer** les situations de stress.

Comprendre ses besoins relationnels pour établir de bonnes relations interpersonnelles.

Savoir **s'affirmer** en tant qu'individu.

Être capable de **développer une stratégie** pour combattre son stress.

Modalités d'accès

→ Public

Responsable de communication et petites équipes de communication.

→ Prérequis

Premières bases du média vidéo.

Questionnaire de positionnement et d'évaluation des acquis en entrée de formation.

→ Méthodes et moyens mobilisés

Alternance d'apports théoriques et de mises en application via des jeux de rôles, études de cas et mises en situation. Accès en ligne aux ressources pédagogiques et documentaires (échanges, contenus pédagogiques, quiz). Salle avec écran et paper board. Documents supports de formation projetés.

→ Délais d'accès

15 jours entre la demande et le démarrage de la formation. Jusqu'à 2 mois pour les personnes en situation de handicap (en fonction de l'aide à mettre en place).

→ Accessibilité

Formation accessible et adaptée aux publics en situation de handicap. En savoir plus : [aides et formations adaptées](#).

→ Modalités d'évaluation

Évaluations formative pendant la formation (quiz, mises en situation, études de cas) et sommative en fin de formation (quiz ou présentation de projet).

Certificat de réalisation sur les compétences acquises.

Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid (J+30 à J+90).

Feuille d'émargement.

Bulletin de préinscription



À renvoyer à info@5sens-conseils.com

Intitulé de la formation : _____

Choix des dates : _____

Format : Inter-entreprise Intra-entreprise

Entreprise

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Tél. : _____

Responsable de formation ou signataire de la convention

Nom : _____

Prénom : _____

Tél. : _____

Email : _____

Formation intra Nombre de participants : _____

ou

Inscription individuelle (inter-entreprise) Mme M.

Nom : _____ Prénom : _____

Fonction : _____

Tél. : _____ Email : _____

Règlement de la formation

Entreprise : _____

Adresse* : _____

*Si différente de celle mentionnée ci-dessus

OPCO / Organisme paritaire collecteur (nom, adresse) : _____

Je reconnais avoir pris connaissance
des [conditions générales de vente](#)

En cochant cette case, vous acceptez que les informations vous concernant fassent l'objet d'un traitement informatique destiné au service formation de 5 Sens Conseils et soient utilisées aux seules fins de « gestion des stages ». La durée de conservation de ces données est de 3 ans. Conformément au règlement européen 2016/679 du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement des informations qui vous concernent en vous adressant au délégué à la protection des données : info@5sens-conseils.com. Vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle.

Date :

Cachet et signature obligatoires :



Nous contacter

 info@5sens-conseils.com

 06.48.28.26.67



[5sens-conseils.com](https://www.5sens-conseils.com)

Raison sociale de l'organisme de formation : 5 SENS CONSEILS SASU (5SC)
N° SIRET : 802 454 801 00027, enregistrée au RCS de Strasbourg.
Code APE 8559 A - Formation continue d'adultes.
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 21 51 01731 51 auprès du préfet de région du Grand-Est,
cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Numéro de certificat QUALIOPi n°B00104 délivré par l'ICPF.
Adresse : 4 quai Koch, 67000 Strasbourg