

Stabilité, sécurité et bien être en entreprise— Module 1

CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

* OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier ses principaux savoir-être & savoir-faire
- Apprendre à intégrer & exprimer ses besoins
- Oser s'affirmer pour accepter ou refuser
- Comprendre ses propres modes de fonctionnement & évaluer les conséquences du stress
- S'approprier les méthodes adéquates pour maintenir son équilibre quotidien & optimiser son efficacité
- Développer des arguments objectifs & bénéfiques dans un contexte professionnel
- Apprendre à établir des relations constructives en situation professionnelle

* PROGRAMME

I. Gestion des émotions

- Identifier les valeurs et besoins individuels et collectifs
- La place des émotions dans l'efficacité professionnelle
- Identifier ses doutes, ses freins et amorcer un changement constructif

II. Gestion du stress

- Evaluation et projection
- Identification du stress énergivore et/ou moteur - relativiser et utiliser ses ressources
- Apprendre à se poser en 5 mn

III. Gestion des conflits

- Communiquer avec bienveillance et objectivité
- Oser se positionner
- Ecouter pour entendre et avancer

PUBLIC

Tout public

NIVEAU REQUIS

Sans

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026