

PROGRAMME DE FORMATION

Gérer le stress avec la Process Com

PUBLIC CONCERNÉ & PRÉ-REQUIS

- ✓ Tout public, toute personne exposée au stress et qui a besoin de s'en protéger
- ✓ Aucun prérequis

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Apprendre à mieux se connaître avec la Process Com
- ✓ Prendre conscience de ses mécanismes de stress
- ✓ Utiliser ses ressources internes pour gérer le stress
- ✓ Mieux gérer ses émotions et les relations interpersonnelles en situation de stress
- ✓ Définir une stratégie de gestion du stress adaptée à sa personnalité

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Séquence 1: Apprendre à mieux se connaître et à gérer son stress avec la Process Com®

La Process Communication est à la fois un outil de découverte et de **compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres. C'est le 1er outil de communication utilisé en entreprise.** Cette formation comprend la passation d'un inventaire de personnalité sous la forme d'un questionnaire en ligne d'une durée d'1 heure.

- ✓ Réaliser votre Inventaire de Personnalité Process Com
- ✓ Comprendre vos comportements observables sous stress au regard de votre personnalité
- ✓ Vous approprier les outils pour prévenir et gérer vos comportements sous stress
- ✓ Développer vos capacités à répondre et à satisfaire vos besoins psychologiques
- ✓ Connaître les différents types de personnalités pour mieux communiquer selon ses interlocuteurs
- ✓ Développer vos capacités de communication et adapter vos modes de communications selon vos interlocuteurs
- ✓ Définir sa stratégie de gestion du stress adaptée à sa personnalité

Séquence 2 : Evaluer, comprendre et gérer ses mécanismes de stress

- ✓ Comprendre ses mécanismes du stress
- ✓ Stress fonctionnel et stress dysfonctionnel
- ✓ Evaluer ses niveaux de stress
- ✓ Le stress professionnel : un phénomène énergétique
- ✓ Les outils de la gestion de son énergie individuelle
- ✓ Répondre à ses besoins pour diminuer son stress

Séquence 3 : Les outils clés de la gestion du stress

- ✓ Retrouver son calme et se recentrer avec la cohérence cardiaque
- ✓ Savoir donner et recevoir des signes de reconnaissances
- ✓ Savoir s'organiser et gérer son temps
- ✓ Agir positivement : oser et savoir dire non



- ✓ Apprendre à déléguer
- ✓ Renforcer la confiance en soi : le recadrage, les permissions

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

- ✓ Formation en présentiel ou à distance via visioconférence (Skype ou Zoom)
- ✓ Apports théoriques de concepts et échange sur les pratiques du participant
- ✓ Passation de son inventaire de personnalité Process Com ®
- ✓ Méthode participative, échanges d'expériences, mise en situation
- ✓ Observation et feedback
- ✓ Remise de supports pédagogiques papier et/ou numériques

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- ✓ Evaluation tout au long de la formation par le biais d'exercices de validation des connaissances, de mise en situation ou d'expérimentation
- ✓ Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- ✓ Attestation individuelle de fin de formation
- ✓ Feuille d'émargement
- ✓ Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation

MODALITÉS

- ✓ Durée : 10H
- ✓ Horaires : à définir avec le participant (idéalement sous la forme de 5 séances de 2H)
- ✓ Lieu : en inter dans les locaux de SENS & ACTIONS ou à distance ou en intra sur Chambéry
- ✓ Accessibilité :
 - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
 - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- ✓ Effectif : 1 personne
- ✓ Date(s) : à définir
- ✓ Délais d'accès : sous un mois maximum

TARIF

- ✓ Inter à Chambéry : 1 200€ nets, soit 120€ / heure / personne (TVA non applicable)
- ✓ Pour le tarif intra, merci de nous contacter

INTERVENANT

Carole GENEVRAY est Consultante, Coach professionnelle & Formatrice. Elle est **certifiée Process Com® et Agilité Comportementale, et Recherche de Carrière Implicite®**.

Elle accompagne les individus à développer leurs compétences, à déployer leurs comportements agiles, à optimiser leurs relations interpersonnelles pour plus de confort.

CONTACT

Carole GENEVRAY

Tel : 06 10 11 40 41

Email : carole.genevray@gmail.com

www.sens-actions.com