

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Anticiper et gérer son stress grâce à la Process Communication®

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-SPCOM | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle et professionnelle › Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Analyser votre inventaire de personnalité Process Communication®
- Reconnaître et anticiper votre stress
- Identifier les comportements de stress chez votre interlocuteur
- Anticiper les situations de stress et communiquer positivement
- Adapter votre communication à votre interlocuteur de manière efficace
- Expérimenter de nouveaux comportements pour améliorer votre efficacité.

Niveau requis

Avoir réalisé l'inventaire de personnalité Process Communication® qui vous sera adressé lors de votre inscription (pour plus d'informations concernant la mise en place et le tarif, contactez votre conseiller formation).

Public concerné

Tout public.

Partenaire / Éditeur



(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Les fondamentaux de la Process Communication®

- Découvrir les six types de personnalité
- Capitaliser sur ses points forts et utiliser ses conditions de réussite
- Mieux comprendre ses comportements et réactions par l'appropriation de son inventaire de personnalité
- Identifier sa structure de personnalité et son évolution dans le temps
- Reconnaître le langage utilisé et la manière spécifique de communiquer des six types de personnalité
- Mise en pratique, exercices sur le vocabulaire utilisé : apprendre à reconnaître le type de personnalité de son interlocuteur

Adapter sa communication à ses interlocuteurs

- Comprendre les différents styles d'interactions
- Adopter la matrice d'identification des environnements préférés
- Optimiser les relations interpersonnelles
- Reconnaître le canal de communication à utiliser
- Elaborer une stratégie de communication individualisée
- Mise en pratique à partir des situations apportées par les participants : développer une communication efficace

Comprendre et gérer ses propres comportements de stress

- Définir le stress et ses conséquences
- Les 3 degrés de stress
- Comprendre les comportements liés au stress
- Appréhender la notion de "driver"
- Découvrir les drivers des six types de personnalité
- Identifier les signaux précurseurs de présence du stress chez soi-même
- Les conséquences du stress sur notre comportement, notre efficacité

Reconnaître ses besoins psychologiques et ceux de son entourage : facteur-clé d'anticipation du stress

- Connaître les besoins psychologiques selon les types de personnalité
- Prendre en compte ses besoins psychologiques pour entretenir et développer sa motivation
- Autodiagnostic du niveau de satisfaction de ses besoins psychologiques
- Minimiser la satisfaction négative des besoins psychologiques
- Développer la satisfaction positive des besoins psychologiques pour renforcer la motivation de ses collaborateurs

Identifier les comportements de stress chez son interlocuteur

- Les effets du stress dans la communication
- Reconnaître les indicateurs de stress pour les six types de personnalité
- Repérer les situations qui génèrent du stress chez l'autre
- Analyses pratiques des comportements et du vocabulaire employé à partir des différentes expériences des participants

Anticiper les situations de stress pour prévenir les conflits

- Comprendre les séquences de stress selon les six personnalités
- Identifier les situations de conflit pour les prévenir
- Entraînements à partir des situations vécues par les participants : comment retrouver une communication positive ?
- Expérimenter le jeu Process Communication® : identifier et reconnaître les 6 types de personnalité

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Présentations croisées
- Exercice pour reconnaître le vocabulaire employé par type de personnalité
- 3 cas pratiques pour apprendre à communiquer avec les 6 types de personnalité
- Exercice pour identifier ses besoins psychologiques et son niveau de stress
- Cas pratique pour communiquer avec des interlocuteurs sous stress
- Le jeu Process Communication : qui dit quoi ?

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

Les + de la formation

Cette formation est animée par un intervenant certifié auprès de KCF (Kahler Communication France).

En amont de cette formation, chaque participant complète un questionnaire confidentiel Process Communication® permettant d'établir son inventaire de personnalité ou profil. Pendant le stage, le formateur commente individuellement les résultats obtenus et remet un document complet personnalisé.

Pour plus d'informations concernant les tarifs, contactez votre conseiller formation.