

**OBJECTIFS**

- ✓ Apprendre à identifier le stress
- ✓ Apprendre à établir ses propres stratégies de gestion du stress à optimiser ses relations et son efficacité personnelle et professionnelle grâce à la gestion du stress

**CONTENUS**

**■ Identifier les comportements liés au stress chez soi et chez les autres**

- Repérer les éléments déclencheurs du stress
- Etablir la différence entre le bon et le mauvais stress
- Reconnaître l'état de stress, les éléments déclencheurs de son interlocuteur

**■ Prendre du recul pour analyser**

- Repérer le contexte
- Comprendre les éléments stressants
- Se recentrer sur l'essentiel

**■ Assumer sa responsabilité dans la restitution**

- Identifier sa part de responsabilité
- Travailler sur l'échange
- Se positionner dans un cadre positif

**■ Apporter sa contribution pour trouver une issue favorable**

- Repérer les hypothèses envisageables
- Accepter la remise en question
- Travailler sa positivité

**MODALITES PEDAGOGIQUES**

Alternance d'explications, de mises en situation concrètes et de réalisations en autonomie

**ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI**

Cette formation est animée en présentiel. Le formateur communique à l'issue de la formation une adresse mail permettant d'accéder à un support technique en lien avec le cours

**MODALITES D'EVALUATION**

Evaluation des compétences acquises à l'issue de la formation réalisée à partir de mises en situations concrètes.

Délivrance d'un Certificat de Compétences émis par Sb Formation.

EJ 02.2023

**PUBLIC**

Particulier ou salarié souhaitant gérer son stress pour mieux communiquer

**PRE-REQUIS**

Cette formation ne requiert aucun prérequis spécifique

**MODALITES DE FINANCEMENT**

Plusieurs modalités de financement possibles selon votre situation : autofinancement, OPCO...

**DUREE**

14 heures - 2 jours

Ces jours de formation peuvent être consécutifs ou non en fonction de vos besoins.

**DELAIS D'ACCES**

Formation à la carte. La date de démarrage est négociée au moment de la signature du devis.

**TARIF**

Nous consulter : tarif différent selon les modalités de participation choisies : inter, intra, cours particulier... Vous pouvez vous référer au devis fourni avec ce plan de formation

**INTERVENANTS**

Intervenant spécialisé en communication

**VALIDATION**

Des exercices de mise en situation vous permettront d'identifier les compétences acquises. Certificat de compétences délivré par Sb Formation

**DATE ET LIEU**

Nous consulter pour connaître les dates de formation

Formation proposée au centre de formation : 9, avenue Jean Bertin 21000 DIJON

Formation possible sur d'autres lieux à votre demande.

**ACCESSIBILITE**

Toutes les formations Sb sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez le référent handicap Sb.

**CONTACT**

Laetitia PAUGET

Relation entreprise Sb Formation

03.80.70.12.32

Mail : [laetitia.pauget@groupe-sb.org](mailto:laetitia.pauget@groupe-sb.org)

### Procédure d'accès à la formation :

Cette formation est accessible après signature d'une convention de formation et après acceptation des conditions générales de vente de Sb Formation.

Les étapes d'inscription sont les suivantes :

1. Identification lors d'un contact des besoins de formations spécifiques du demandeur.
2. Envoi par Sb Formation du programme de formation et d'un devis.
3. Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
4. Réception par le demandeur de la convocation à la formation.
5. Démarrage de la formation.

Votre contact durant la formation : Laetitia PAUGET

### Public en situation en handicap :

Sb Formation vous propose de contacter son référent handicap qui vous accompagnera dans les différentes démarches visant à faciliter votre accueil en formation.

### Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences :

Sb Formation réalise également des actions permettant de valider un/des blocs de compétences ciblés par cette formation dans le cadre d'un dispositif qualifiant de longue durée permettant la délivrance d'un diplôme ou d'un certificat.

Equivalences : Cette formation ne donne pas lieu à une équivalence.

Passerelles : Cette formation est une composante du programme développement personnel proposé par Sb Formation.

### Suites de parcours :

Cette formation peut être complétée par d'autres modules permettant l'acquisition et le perfectionnement de compétences complémentaires.

L'ensemble de notre offre de formation est publiée sur le site internet Sb Formation à l'adresse [www.sb-formation.fr](http://www.sb-formation.fr)

### Débouchés :

Les compétences mises en œuvre dans le cadre de cette action de formation visent à la professionnalisation des participants, permettant de développer de nouvelles compétences mobilisables dans votre activité professionnelle actuelle ou à venir.

### Valeur ajoutée de Sb Formation :

- Formation animée par des formateurs professionnels en lien avec les entreprises du domaine d'activité concerné.
- Possibilité de poursuivre sa formation dans le cadre d'un parcours qualifiant.
- Formateurs aguerris, et permanents (80% de nos intervenants ont plus de 10 ans d'expérience dans l'animation de formation).
- Entreprises partenaires qui renouvellent leur confiance en Sb année après année (3 000 entreprises ont déjà fait appel à nos services).