

## Programme de formation

### Libellé de la formation

**Gagner en confiance, gérer stress et émotions**

### Durée de la formation

4 jours : 3 journées de 6h et 1 journée de 7h - 25 heures au total

Intersession d'une semaine entre chaque journée de formation

### Pré requis

Savoir parler et lire le français

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Apports théoriques et pratiques :

- Supports de formation
- Exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle (individuel, sous-groupe et grand groupe)
- Analyse des situations rencontrées en situation de travail

### Moyen de suivre l'exécution de la formation

Feuille d'émargement stagiaires

### Moyen d'apprécier les résultats de la formation

Bilan final en présence des stagiaires et de l'accompagnateur socioprofessionnel

Attestation de formation et de compétences acquises

### Objectifs et programme de la formation

#### Jour 1

##### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les principes de bases en communication inter-individuelle et professionnelle : schéma de la communication, obstacles, langage verbal et non-verbal, filtres et distances
- Définir image, estime, confiance et affirmation de soi
- Prendre conscience de sa propre image et analyser en situation professionnelle les différentes attitudes et (divers) comportements mis en avant
- Élaborer des pistes d'amélioration de ses propres comportements et stratégies à mettre en œuvre
- Oser prendre la parole devant un groupe

##### Programme :

- ✚ Réaliser des exercices « brise-glace » et instaurer un climat de confiance au sein du groupe
- ✚ Définir les principes de bases en communication
- ✚ Expliquer les notions de confiance et estime de soi, stress et émotions et appréhender leurs spécificités
- ✚ Prendre conscience de son propre langage verbal et non-verbal et de ses répercussions
- ✚ Identifier les attitudes et comportements facilitant la démarche d'accueil par des mises en situation et jeux de rôle

## Jour 2

### Objectifs pédagogiques :

- Repérer les émotions ressenties et comprendre leurs mécanismes
- Comprendre les différents types de stress : aigu et/ou chronique
- Identifier les facteurs du stress et ses conséquences
- Analyser les situations de stress rencontrées

### Programme :

- ✚ Savoir repérer ses émotions et celles (de l'autre ou) des autres
- ✚ Comprendre ses émotions : mécanismes et processus, à partir de mises en situation
- ✚ Identifier différentes situations de stress à partir de son vécu et mieux les appréhender

## Jour 3

### Objectifs pédagogiques :

- Analyser les situations rencontrées sur le poste de travail : contexte, type de communication, filtres, stress et émotions ressenties
- Échanger sur les solutions testées
- Repérer les situations à risque et identifier les attitudes et comportements adéquats
- Affirmer son point de vue et ses arguments (en relation inter-individuelle et collective)

### Programme :

- ✚ Repérer sur le poste de travail, au cours de l'intersession, les situations à risque, faire une première analyse des attitudes mises en avant et apporter des solutions
- ✚ Échanger sur les préconisations testées entre les 2 jours de formation. Qu'est-ce qui a été utilisé par les participants ?
- ✚ Identifier les 4 attitudes de base (agressivité, passivité, manipulation et assertivité) et repérer pour chaque stagiaire, les comportements mis en avant
- ✚ Réaliser des exercices de vérification des acquis sur les concepts travaillés au cours de la première journée
- ✚ Repérer puis décrire ses émotions dans diverses situations – quelle image est renvoyée et quelles répercussions sur mon ou mes interlocuteurs ?

## Jour 4

### Objectifs pédagogiques :

- Analyser les situations rencontrées sur le poste de travail
- Apporter des solutions
- Prendre sa place dans un groupe, oser parler en public et affirmer un point de vue
- Réaliser une synthèse des concepts, situations et solutions envisagées

### Programme :

- ✚ Repérer sur le poste de travail, au cours de l'intersession, les situations rencontrées et les émotions associées, analyser les attitudes mises en avant et apporter des solutions
- ✚ Étudier des cas extérieurs et apporter des solutions
- ✚ Réaliser des exercices de vérification des acquis sur les concepts travaillés au cours de la deuxième journée
- ✚ Accepter des critiques et savoir les formuler positivement
- ✚ Créer un document de synthèse sur les concepts travaillés, les situations vécues et les solutions envisagées
- ✚ Effectuer le bilan de la formation en présence du ou des responsables