

Communiquer en situation de stress

Il ne sert à rien d'éprouver de beaux sentiments si l'on ne parvient pas à les communiquer. ~ Stefan Zweig

Objectifs

- Être un communicant efficace lors de situations stressantes
- Identifier les situations de stress pour pouvoir adapter votre communication
- Prendre conscience de l'importance de son attitude pour une meilleure qualité de prestation.

Prérequis

- Toute personne souhaitant gérer son stress pour mieux communiquer.

Public

- Tout public

Programme

Module 1 : Identifier les comportements liés au stress, chez soi et chez les autres

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

Module 2 : Prendre du recul pour analyser

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

Module 3 : Assumer sa responsabilité dans la restitution

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

Module 4 - Apporter sa contribution pour trouver une issue favorable

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

Durée

- 2 jours consécutifs ou non

Méthodologie

- Théorie et analyse
- Jeux de rôles
- Photolangage
- Classe inversée
- Ludo-pédagogie

Modalités

- En présentiel de préférence, en distanciel, en groupe et/ou en individuel
- Intra entreprise/ inter entreprise