

ABORDER LES ENTRETIENS SANS CRAINTE

Il est fréquent de se trouver confronté à une diminution de ses possibilités dans certaines situations. Qu'il s'agisse de contextes nouveaux, de communication avec un (des) interlocuteur(s), ou de relations tendues, nous ne parvenons pas à donner le meilleur de nous même ou retirer les bénéfices d'une situation lorsqu'un stress important ou des tensions se manifestent.

Nous sommes donc moins performants, de plus, ce genre de ressenti est aussi fort désagréable. C'est pourquoi nous allons apprendre à mieux gérer ces situations.

Objectifs

Amener les participants à comprendre les causes et les conséquences liées aux émotions. Les siennes et celles des autres.

Acquérir des techniques pour faire face aux différentes situations. Apprendre à adapter son comportement.

Améliorer ses performances en situation de face à face, d'évaluation, d'examen ou de communication "tendue".

Programme

Apprentissage des mécanismes physiques et psychologiques du stress et des émotions.

Exercices pratiques, et personnalisés, d'entraînements aux situations perfectibles ou problématiques.

Possibilité d'intervention d'un sophrologue en complément pour une formation orientée sur la gestion du stress.

Modalites

Séances individuelles de définition des objectifs

Séances de simulation en groupe (maximum six personnes)

Stages de 3 jours (7h par jour, 3 jours consécutifs) ou accompagnement d'un groupe sur une période de son activité (durée à définir selon besoins)

Tarif: 295€ Nets de taxe

Publics

Particuliers souhaitant préparer des entretiens, oraux, concours...