

## GERER SES EMOTIONS EN ENTRETIEN

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 lorsque le stress nous envahi.

Nous sommes donc moins performants, mais il faut avouer que ce genre de ressenti est aussi fort désagréable. C'est pourquoi nous allons apprendre à mieux gérer ces situations. Nous serons plus à l'aise. Nous serons plus efficaces.

### Objectifs

Amener les participants à comprendre les causes et les conséquences de leur stress pour mieux le maîtriser.  
Acquérir des techniques de communication dans l'argumentation, la négociation et l'art de convaincre.  
Améliorer ses performances en situation d'entretien, d'examen ou face aux changements.

### Programme

Apprentissage des mécanismes physiques et psychologiques du stress.

Initiation à la sophrologie.

Exercices pratiques, et personnalisés, d'entraînement aux situations générant de l'appréhension.

### Modalites

Séances individuelles ou séances de simulation en groupe (maximum six personnes)

### Publics

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