



www.form-att.fr

Les compétences professionnelles

Gestion du stress

Objectifs :

- Comprendre les éléments de présence physique qui améliorent ou altèrent l'efficacité de notre communication.
- Mieux faire face aux situations stressantes de communication (entretiens, réunions, enseignement, formation).

Programme :

- Les lois de la présence physique : notions de base dans l'échange communicationnel :
 - ❖ «avoir une présence physique» ? la communication ? L'intentionnalité ? L'émotion ?
- Le trac, la préparation : mise en application d'outils spécifiques, adaptés aux problèmes rencontrés individuellement par chacun :
 - ❖ Surmonter le trac, être entendu et regardé, transmettre une énergie physique à ses interlocuteurs...
 - ❖ L'émotion, la sensibilité, l'action, l'énergie du mouvement, la liberté de ne pas penser.
- Comprendre les mécanismes psychiques émotifs et physiques inconscients qui altèrent notre communication:
 - ❖ Le regard de l'autre, le non-abandon, une mauvaise utilisation du corps, Impacts en situation de représentation

Intervenant : Psychologue, sophrologue

Public : Toutes personnes désireuses d'améliorer confiance et présence en situation stressante

Durée : 4 jours

Nombre de participants : 12 personnes maximum

FORM-ATT

Tél : + 33 (0)4 91 47 01 45 / Fax : + 33 (0)4 91 42 97 82

GSM : + 33 (0)6 46 08 46 36 / @ : contact@form-att.fr

S.A.R.L. au capital de 10 000€ - RCS 504 872 128

SJRET 504 872 128 00013 - APE 8559A - N° Formateur 93 13 13118 13

Siège social : MJN des Arnavaux - Chemin du Marché d'intérêt National

Bâtiment Administratif - 13323 MARSEILLE Cedex 14