



Sarah SERIEVIC
Consultante en
développement personnel.
Spécialiste de l'expression
orale et comportementale.

GERER LE STRESS

LA PROBLEMATIQUE

Le trac n'est pas une fatalité à laquelle on ne peut rien changer, mais une réalité que ce stage permet d'appréhender par la connaissance de soi-même (respiration, canalisation des énergies, équilibre postural), la confiance en soi, la capacité à faire face : tout ce qui fait que le courant passe dans une relation. Ce stage nous révèle que la communication efficace n'est réservée à des praticiens exceptionnels.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Managers
- Cadres intermédiaires

OBJECTIFS

- Introduire des repères sur lesquels s'appuyer avant de prendre la parole
- Supprimer l'excédent de trac pour ne laisser place qu'à la petite émotion et la concentration sans lesquelles la communication ne peut s'établir que par les faits du hasard
- Transformer les émotions en actions pour avoir du punch

PRINCIPAUX AXES DE TRAVAIL

- Etre à l'écoute des émotions qui circulent, les reconnaître pour mieux gérer ce qu'elles déclenchent
- Prendre conscience des décalages entre ce que nous éprouvons et ce que nous montrons
- Analyser la relation à soi-même pour bien « s'entendre avec soi »
- Rétablir le courant avec les autres
- Mieux comprendre les phénomènes d'interactions dans les relations

METHODES

- Travail technique pour transmettre son message, se faire entendre et comprendre de son auditoire
- Travail du corps et de la voix comme outils constructifs à notre expression
- Analyse de l'impact d'autrui sur soi et réciproquement
- Mise en jeu et réflexion à partir de situations amenées par les participants

DUREE

3 jours en résidentiel

BUDGET

Devis sur demande, facturation à La journée d'intervention, hors frais de déplacement et d'hébergement du consultant, hors frais de conception, d'élaboration de documents pédagogiques spécifiques et de matériel vidéo si nécessaire.