



Programme / fiche pédagogique : formation « Apprendre à mieux communiquer en situations de stress »

Version : octobre 2021

Public visé :

Cette formation s'adresse aux personnes en situations de management d'équipes et également aux dirigeants, chefs des ventes et toutes personnes ayant à accompagner des collaborateurs en entreprises.

Pré requis :

Être en situation d'accompagnement d'équipe, de management et être motivé par le développement de soi.

Objectif(s) pédagogique(s)

- Clarifier et mieux se connaître
- Écouter
- Reformuler
- Reconnaître ses émotions
- Réguler ses émotions
- Désamorcer un conflit
- Valoriser la relation

Durée et modalité d'organisation :

Durée : 2 journées de 7 heures → soit 14 heures de formation en présentiel

Horaires : 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Dates : En inter

1^{ère} journée vendredi **11 mars 2022**

2^{ème} journée vendredi **18 mars 2022**

Dates : En intra → Nous contacter à sgruaz@revelaxions.fr pour trouver la meilleure organisation.

La formation en inter démarre à partir de 6 personnes pour une raison de cohérence dans les ateliers de mises en situations. Les sessions sont limitées à 16 personnes en intra et 8 personnes en inter

Lieux :

En inter : Dans une salle de formation d'un centre d'affaires sur Annecy

En intra : votre entreprise

EURL REVEL'AXIONS

Parc des Glaisins – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr Site www.revelaxions.fr

Siret 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z - Prestataire de formation enregistré sous le N° 82740256474 auprès du Préfet Rhône Alpes

Accessibilité :



Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité au +33(0) 650 901 484 aux horaires de bureau.

Délai d'accès :

Jusqu'à 3 jours ouvrés avant le début du premier module pour les formations INTER, et en fonction des places restantes. 15 jours avant pour un financement dit « particulier »

Tarifs :

Prix journée intra → **1450 €* soit 2900 €* pour les 2 journées**

Prix journée inter → **450 €* soit 900 €* pour les 2 journées**

(*) Exonération de TVA - Art. 261.4.4° A du CGI

Financements : Cette formation peut faire la demande d'une prise en charge par votre OPCO. Pour tous renseignements ou besoin de renseignements contactez Sébastien Gruaz au +33(0)6 50 90 14 84 ou par mail à sgruaz@revelaxions.fr

Déroulé / contenu de la formation :

Journée 1

Module N°1 → Clarifier et mieux se connaître :

- Réaliser sa roue communicationnelle
- Définir son objectif personnel
- Identifier ses ressources
- Identifier les bâtons dans la roue

Module N°2 → Écouter :

- J'écoute sans interrompre
- Je capte les signaux non verbaux
- Je laisse un silence à la fin de la discussion
- Je me synchronise avec la personne

EURL REVEL'AXIONS

Parc des Glaisins – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr Site www.revelaxions.fr

Siret 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z - Prestataire de formation enregistré sous le N° 82740256474 auprès du Préfet Rhône Alpes

Module N°3 → Reformuler :

- Je prends note de ce qui m'est dit
- Je pose les questions de reformulation
- Je fais valider
- Je valide la compréhension de toutes les parties

Module N°4 → Reconnaître ses émotions :

- J'ai accès au ressenti de mes émotions
- Je repère dans quelle émotion je suis
- J'entre en contact avec mes sensations
- J'observe le dialogue interne lié à l'émotion

ENTRE LES 2 JOURNÉES → 1 entretien individuel en visio avec le formateur / coach afin de clarifier vos points forts et vos axes d'évolutions.

Journée 2

Module N°5 → Réguler ses émotions :

- Je mets en place l'observateur intérieur
- Je transforme mon dialogue interne
- Je régule l'intensité émotionnelle
- Je transforme mon émotion

Module N°6 → Désamorcer un conflit

- Je reconnais les signes de conflits
- J'adopte la bonne posture
- Je formule les 3 mots stop conflit
- Je maintiens le dialogue post tensions

Module N°7 → Valoriser la relation :

- Je sais ce qu'est « une relation »
- Je mets de côté mes ressentiments
- J'agis au service de la valorisation de la relation
- Je maintiens une relation constructive

EURL REVEL'AXIONS

Parc des Glaisins – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr Site www.revelaxions.fr

Siret 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z - Prestataire de formation enregistré sous le N° 82740256474 auprès du Préfet Rhône Alpes

Moyen d'encadrement : (Formateur)

Sébastien Gruaz, 50ans formateur, coach et gérant de REVEL'AXIONS



Expériences :

Dans l'animation de formations :+ de 10 ans

Dans l'accompagnement et le coaching : + de 18 ans

Certifications et formations :

- Master coach de l'Institut de Coaching International de Genève
- Praticien et Maître praticien en PNL
- Praticien en Ennéagramme et Process Comm
- Formé à l'analyse transactionnelle et à la médiation interpersonnelle
- Formé aux techniques relationnelles et communicationnelles de Jacques SALOME
- Former aux techniques de négociations et à la communication de dirigeants

Légitimité et spécialisations :

Formation en posture communicationnelle d'équipes dans les métiers de conseillers entreprises.

Animations de stages sur le sujet de la communication interpersonnelle

Accompagnement de centaines de personnes dans la conduite de leur changement et la mise en place de leurs nouvelles habitudes.

Comment nous joindre ?

Pour assurer le suivi de formation, répondre aux questions, apporter un complément d'information ou simplement être en soutien, vous pouvez joindre le formateur Sébastien Gruaz comme suit ↓

Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi matin de 9h à 12h

Par téléphone au +33(0) 650 901 484

Tout le temps par mail à sgruaz@revelaxions.fr nous répondrons dans un délai de 48heures à vos demandes mails

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

REVEL'AXIONS compose les supports, livrets et les ateliers de façon adaptée et en lien avec les objectifs visés.

Les moyens pédagogiques sont : Cahier stagiaire avec le contenu et les apports théoriques, exercices pratiques de mises en situations. Ce cahier est également un recueil pour le suivi des mesures avant et après et celles des réflexions et prises de conscience.

L'animation s'appuie sur un support projeté type power point qui permet un ancrage visuel et ludique mais aussi la visualisation de vidéos explicatives.

Nos formations respectent une répartition de 30% en apports de contenu et 70% de mises en pratiques. Des ateliers, mises en situations en sous-groupes permettent de vivre une expérience par le passage à l'action.

Entre deux journées de formation, les stagiaires réalisent des tâches à réalisées en adéquation avec le contenu étudié. Cette pratique dans leur contexte leur permet d'intégrer et aussi d'avoir des questions pour la journée suivante. Un entretien individuel en visio est réalisé avec le formateur/coach afin de vous aider à clarifier vos points forts et vos axes d'améliorations.

EURL REVEL'AXIONS

Parc des Glaisins – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr Site www.revelaxions.fr

Siret 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z - Prestataire de formation enregistré sous le N° 82740256474 auprès du Préfet Rhône Alpes

Chaque stagiaire se voit remettre une fiche de suivi personnelle qui le suit tout au long du parcours de formation. Sur cette fiche il pourra, entre autres, retranscrire les observations données par le formateur lors des ateliers et mises en situations (effet miroir)

Modalités de suivi et d'évaluation :

Avant chaque début de formation, et de journée, un point de situation pour mesurer là où la personne se trouve est réalisé. Cela permet de faire un état des lieux en vu des connaissances, compétences et savoir-être à acquérir.

Un entretien de validation des acquis et un QCM sont réalisés après chaque fin de journée de formation. Cela permet de mieux visualiser le chemin parcouru et celui qu'il reste à réaliser.

Le formateur observe les comportements et attitudes lors de trainings et mises en situations et les reporte sur la fiche de suivi stagiaire.

En fin de cycle une évaluation croisée entre la mesure auto-évaluation du stagiaire et l'évaluation du formateur amène à un entretien final à froid (21 jours environ plus tard) en visio / téléphone. Cette dernière étape vient clore le processus de suivi d'évaluation des acquis.

Une attestation de fin de formation est envoyée par mail à chaque stagiaire qui a suivi le cursus complet et participés aux étapes de validation des acquis.



EURL REVEL'AXIONS

Parc des Glaisins – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr Site www.revelaxions.fr

Siret 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z - Prestataire de formation enregistré sous le N° 82740256474 auprès du Préfet Rhône Alpes