Garder son calme sous pression

Comment communiquer calmement en situation de stress ?

4 h NOUVELLE VERSION



DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA
- Chez Divity ou dans vos locaux

POUR QUI ?

- Salariés, managers, RH, soignants
- Métiers exposés au stress
- Toute personne souhaitant mieux communiquer sous pression

OBJECTIF

Développer une communication claire, assertive et apaisée en situation de stress, afin de prévenir les tensions relationnelles et l'épuisement professionnel.

CONTENUS

- Stress et réactions automatiques
- Émotion et comportement
- Effets du stress sur la communication
- Comportements non assertifs : évitement, agressivité, sur-justification
- Bases de l'assertivité et de la communication non violente
- Poser une limite et formuler une demande en situation de tension

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Jeux de rôles et mises en situation professionnelles
- Analyse collective et échanges encadrés

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des réflexes simples pour rester calme en situation de stress
- Des formulations pour poser une limite et faire une demande sous tension
- Des repères de communication non violente utilisables dès le lendemain

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu