

Demande client sans surmenage

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

VAELIA MERIGNAC
Carole COMBES
05.16.50.80.00
contact@aelia.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucun.

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Cultiver les conditions personnelles favorables à l'accueil de personnes en demande. Acquérir des outils et postures permettant une meilleure écoute. Acquérir des savoirs faire permettant de gérer les situations de tension. Formation permettant de travailler à la fois des savoirs étres et des savoirs faire.

Contenu et modalités d'organisation

Cultiver un état d'être favorable à des échanges de qualité Stress et émotions : Causes majeures d'une mauvaise communication Auto-diagnostic Mieux comprendre le stress et les émotions L'impact physico-comportemental de ces facteurs : Développer une stratégie anti-stress efficace et durable Evacuer les tensions physiques et psychiques Renforcer la maîtrise de soi Prendre du recul face aux situations déstabilisantes Acquérir les savoirs faire propices à une communication bienveillante Comment adopter une attitude empathique Développer ses capacités d'adaptation Apprendre à pratiquer l'écoute active Apprendre à communiquer avec assertivité Acquérir les bases de la communication non violente Apprendre à gérer l'adversité et les situations de tension Les règles à adopter pour éviter l'affrontement Faire face et recevoir sereinement la critique Comment s'affirmer pour contrer l'agressivité Accueillir la colère de l'autre Gérer ses émotions en situation de tension Chaque sujet est illustré d'exercices pratiques tirés de la sophrologie, bain gym, communication non violente, pleine conscience, écoute active... Ces exercices permettent un accompagnement concret des participants pendant et après la formation. Support théorique sous forme papier et pratique sous forme audio remis à chaque participant.

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00140999	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Mérignac (33)	VAELIA MERIGNAC		Non éligible	
00141000	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Limoges (87)	VAELIA LIMOGES		Non éligible	
00140998	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Périgny (17)	VAELIA LA ROCHELLE		Non éligible	
00141001	du 15/02/2019 au 31/12/2021	L'Isle- d'Espagnac (16)	VAELIA ANGOULÊME		Non éligible	