Ref. formation 202211151973

Communication orale et présence physique : faire face aux situations stressantes

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GERFI +
TARDET MYRIAM
05.46.50.64.63
contact@gerfiplus.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 :

tout public

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

? Comprendre les interactions entre présence physique et expression orale, qui améliorent ou altèrent l'efficacité de notre communication. ? Mieux faire face aux situations stressantes de communication (entretiens, réunions, enseignement, formation).

Contenu et modalités d'organisation

? La compréhension des mécanismes psychiques, émotionnels et physiques qui influencent notre communication - le regard de l'autre, des autres, le jugement - les tensions physiques et la mauvaise utilisation du corps dans la communication - les représentations et projections mentales en situation de communication ? Les notions de base de la communication verbale - entre intention et résultat, notre part de responsabilité - communication verbale : l'efficacité relationnelle ? La présence physique, la communication non verbale - observation, calibrage et synchronisation ? L'intelligence émotionnelle - comprendre, nommer, contrôler et utiliser ses émotions - comprendre celles de l'interlocuteur et partager ? Trouver sa place et son juste milieu, entre force et souplesse - agressivité - conflit - réaction à l'agressivité - reconnaître les attaques et nos réactions - gérer les attaques ? La gestion du stress - stress : définition - gestion du stress : quels outils ? - savoir se relaxer en situation de travail.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours ***Non renseigné***
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

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
00333281	du 17/04/2023 au 21/04/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00414193	du 08/04/2024 au 12/04/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00552050	du 07/04/2025 au 11/04/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC