

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