

COMMUNIQUER AVEC CALME EN SITUATION DIFFICILE

LE BIEN-ÊTRE À LA LUMIÈRE DES DERNIÈRES DÉCOUVERTES EN NEUROSCIENCES

SÉMINAIRE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL de 2 jours à Paris

Sans pré-requis

140 € TTC / jour (hors repas)

Groupe de 10 à 16 personnes



PROGRAMME

Garder son sang froid dans une situation de tension ou de conflit

- Pourquoi stresse-t-on ? Que peut-on apprendre de son stress à la lumière des dernières recherches en neurosciences
- Identifier les causes de son stress : distinguer les facteurs externes et sa réceptivité individuelle au stress
- Rester calme face à un interlocuteur agressif : exercices de relaxation
- Aborder sereinement la situation avec la Gestion des Modes Mentaux : exercices sensoriels, cognitifs et comportementaux pour faciliter la prise de recul, nuancer son jugement, réduire ses intolérances et faciliter la communication

Aider son interlocuteur à retrouver le calme

- Identifier les comportements et attitudes des personnes stressées (fuite, lutte, inhibition) et agressives
- Faire passer ses idées avec calme et préserver la relation avec la Communication non violente (CNV)
- A partir de cas fictifs et de jeux de rôle, déterminer les attitudes à adopter pour ramener au calme la personne
- Savoir distinguer agressivité défensive (stress de lutte) et offensive (rapports de force)

Apprendre à gérer une personnalité «difficile» sans entrer dans les rapports de force

- Comment avoir de l'autorité sans devenir dominateur ? Comment aider ses interlocuteurs plus introvertis à exprimer leurs idées ? Comment intégrer en douceur et rassurer les personnalités plus marginales ?
- Identifier les attitudes positives pour gérer ces personnalités socialement sensibles et les menaces et comportements de déstabilisation de son interlocuteur
- Mettre en pratique au travers de jeux de rôle

CONTACT ET INSCRIPTION

Janita Baussart :

01 44 82 92 09

janita.baussart@neurocognitivism.fr

PARTICIPANTS

Toute personne désireuse de gérer les personnes stressées, agressives ou déstabilisatrices dans des situations personnelles ou professionnelles perçues comme difficiles.

Les «+» de cet atelier :

- Des exercices simples et faciles à reproduire dans sa vie quotidienne
- De nombreux jeux de rôle pour s'entraîner à utiliser les outils
- Une amélioration durable de la communication avec son entourage, notamment en situation difficile



THEME du SEMINAIRE : Communiquer dans le calme

PROGRAMME :

- Garder son sang froid dans une situation de tension ou de conflit
- Aider son interlocuteur à retrouver le calme
- Apprendre à gérer une personnalité « difficile » sans entrer dans les rapports de force

LIEU : Paris – 2 jours de 9h30 à 17h30 (7h)

□ 24-25 mars 2014

TARIF : Prix unique : 280 € TTC pour les 2 jours (hors repas)

JE M'INSCRIS AU SEMINAIRE A TITRE

- personnel pour ☐ développement personnel ☐ autre raison :

- professionnel en tant que ☐ salarié(e) d'une organisation ☐ indépendant(e) ☐ particulier en reconversion

COORDONNEES DU PARTICIPANT

☐ Mr ☐ Mme Nom : Prénom :

Mobile ☐ Pro ☐ Perso : Téléphone fixe ☐ Pro ☐ Perso :

E-mail personnel :

E-mail professionnel :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Titre fonction : Secteur d'activité :

MON ACTIVITE (Plusieurs réponses possibles)

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ Conseil | ☐ Formation | ☐ Coaching | ☐ Thérapie |
| ☐ Management | ☐ Ressources humaines | ☐ Santé | ☐ Qualité de Vie au Travail / RPS |
| ☐ Education | ☐ Communication | ☐ Autre : | |
| ☐ Expertises / Spécialités : | | | |

COORDONNEES DE FACTURATION (si différent du participant)

Raison Sociale :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Forme Juridique : Siret :

N° TVA Intracommunautaire :

CONDITIONS DE REGLEMENT

A réception du présent bulletin d'inscription dûment complété, nous vous adresserons une confirmation de pré-inscription par email qui sera effective à la réception de votre règlement par chèque.

Une convocation vous sera envoyée 10 jours avant la tenue de l'atelier.

Cette prestation ne relève pas du champ de la formation professionnelle. Elle ne peut donc pas faire l'objet d'une prise en charge financière à ce titre ni être imputable à un budget formation.

Date :

Signature :

Cachet de l'entreprise

