

### PUBLIE VISE PAR LA FORMATION

---

Collaborateurs ayant à communiquer de manière régulière ou ponctuelle et/ou destinés à l'être.

### PRE-REQUIS

---

Il n'y a pas de prérequis impératifs pour bénéficier de cette formation, cependant l'intérêt de celle-ci se révélera effectif pour les personnes ayant à communiquer et/ou destinées à l'être.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

Collaborateurs voulant développer leur performance en maîtrisant leur stress

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

Connaître son profil et les dérives possibles en situation de stress  
Comprendre les émotions liées au stress qui freinent notre clairvoyance des situations  
Acquérir des réflexes de gestion des impacts du stress sur sa performance et sa relation aux autres

### CONTENU DE LA FORMATION

---

#### Définir le stress et les impacts sur la performance

Définition & chiffres clés  
La fenêtre de tolérance  
Les déclencheurs  
Les manifestations & symptômes

Les émotions  
La confiance en soi  
L'impact des écrans

#### Acquérir des outils pour mieux gérer son stress et gérer son capital bien être

L'hygiène de vie  
La respiration ventrale  
La cohérence cardiaque

#### Identifier son propre rapport au temps & des techniques pour mieux le gérer

Les messages contraignants  
Les croyances limitantes  
La matrice Eisenhower  
La méthode GTD  
Gérer la relation

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

---

La formation est centrée sur la pratique.  
Les participants sont amenés à réaliser des jeux pédagogiques afin de les amener à trouver par eux-mêmes les apports théoriques. Jeux de rôles s'appuyant de situation réelles et vécues sur le terrain. Apports du formateur  
Fiches pratiques d'animation d'ateliers collaboratifs à distance  
Utilisation de quizz en fin de journée pour consolider les connaissances.

### ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

Une évaluation à chaud sera réalisée pour mesurer la satisfaction des participants.



Le suivi de l'acquisition et / ou de l'amélioration des compétences sera effectuée par le formateur à l'issue de chaque séquence (quizz, production à réaliser).

Des quizz interactifs seront organisés pendant la formation pour renforcer l'ancrage et la mémorisation.

Une évaluation à froid sera réalisée à M+3 pour identifier les impacts opérationnels de la formation.

## QUALITÉ DU OU DES FORMATEURS

---

Cindy SPATH

Diplômée de l'ESC Marseille (Kedge Business School)

Diplômée des Cours Florent

Experte en management / conseil / formation depuis 2002

Profil complet : <https://www.linkedin.com/in/cindyspath/>

## DURÉE DE LA FORMATION

---

2 jours soit 14 h de formation

Formation intra-entreprise & sur-mesure en présentiel pouvant s'organiser en distanciel

Planification et calendrier à définir avec l'entreprise

## TARIF

---

Le tarif est défini avec l'entreprise en fonction de l'offre finalisée

## APPRECIATION DE LA FORMATION

---

Les participants à nos formations en communication déclarent que les objectifs pédagogiques\* sont atteints à 92 % depuis 2019 et 92,6 % en 2024.

\*Nous vous indiquons le critère « atteinte des objectifs » représentant les effets de nos formations depuis le 20 juin 2019 et depuis le 1er janvier 2024. Nous communiquons une appréciation plus détaillée de nos indicateurs de satisfaction à la demande des clients.

NB :

- Le déroulé de programme est indicatif ; il sera adapté en fonction des groupes et de leurs hétérogénéités.
- Le label Qualiopi certifie l'organisme de formation. Le programme de formation ne fait pas l'objet d'une certification quelconque ou particulière.
- Pour toutes questions traitant de l'égalité des chances, du handicap et de l'ingénierie pédagogique, veuillez contacter : [cindy@kasoo.fr](mailto:cindy@kasoo.fr)



KASOO

5 rue coustou, 69 001 Lyon | [www.kasoo.fr](http://www.kasoo.fr)

06 18 55 03 41 | [cindy@kasoo.fr](mailto:cindy@kasoo.fr)

SIRET : 851 768 879 00013 | Code APE 8559A | TVA : FR 50851768879

SAS au capital de 10 000 €

851 768 879 RCS de Lyon

Enregistrée sous le n° 84691671269 auprès du préfet de région ARA. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'Etat