CCI FORMATION 18

# ÊTRE PLUS EFFICACE DANS LES SITUATIONS STRESSANTES

*Attestation de compétences*
*Certificat de réalisation*

**DATE(S)**

À déterminer

**LIEU**

CCI DU CHER
Avenue d'Issoudun
18000 BOURGES

**DURÉE**

2 jours soit 14 heures

**PUBLIC(S)**

Salarié.e.s, particuliers

## OBJECTIFS

- Développer un plus grand professionnalisme face à la pression
- Adapter sa réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes
- Développer son adaptabilité et sa réactivité
- Favoriser une meilleure ambiance relationnelle
- Acquérir une méthodologie pour mieux gérer ses états de stress

## COMPÉTENCES VISÉES

- La mise en œuvre de réponse adaptée aux difficultés rencontrées
- La gestion des situations d'urgence
- Le changement de manière positive

## MODALITÉS D'ACCÈS

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de positionnement
- Convention de formation

## EMPLOIS VISÉS

Optimisation des pratiques au quotidien

CCI FORMATION 18

## TAUX*

| | |
|---|---|
| Taux de satisfaction | 94,80% |
| Taux de certification | 100% |
| Taux de rupture | *non concerné* |
| Taux d'insertion à 3 mois | *non concerné* |
| Taux d'insertion à 6 mois | *non concerné* |
| Taux de poursuite d'étude | *non concerné* |

**Taux de satisfaction global des formations du parcours développement des compétences calculé en 2023*

## ACCESSIBILITE HANDICAP

Etude des besoins spécifiques
au cas par cas
Aide à la constitution des dossiers
Adaptations spécifiques.
**Contactez notre référente handicap pour plus d'informations :**

**Nathalie BONNARD**
nathalie.bonnard@cher.cci.fr
**02 48 67 55 55**

## TARIFS

**850€/personne (Net de TVA)**
**Possibilité de prise en charge par OPCO**

## CONTACTS CCI FORMATION

**Diane HAPPE**
**Fadila EL MEZOUARI**

cciformation18@cher.cci.fr | 02 48 67 80 64
**CCI du cher - Avenue d'Issoudun**
**CS 70237 - BOURGES CEDEX**
**cher.cci.fr**

## PRÉREQUIS

Aucun

## PÉDAGOGIES & MOYENS

- Intervenant.e.s professionnel.le.s et issu.e.s du secteur
- Participative et directement opérationnelle
- Activité centrée sur les spécificités de l'entreprise
- Distanciel possible si conditions l'exigent
- Groupe de 5 à 12 personnes

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation de l'acquisition des compétences via des mises en pratique et exercices pendant la formation.
- Evaluation de la formation à chaud par chaque participant.
- Evaluation à froid (entre 3 et 6 mois)
- Evaluation par l'intervenant du groupe et de la bonne acquisition des compétences + réponse aux objectifs

**Date de mise à jour :** juillet 2024

BOOSTEZ vos COMPÉTENCES AVEC CCI FORMATION

CCI CHER
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES

# PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION*

**Des modifications peuvent intervenir pour répondre au mieux aux attentes de l'entreprise et des salarié(e)s formée(e)s.*

| Les modules |
|---|
| **1. ANALYSER LES SITUATIONS DIFFICILES ET REPÉRER LES DIFFÉRENTES FORMES DE PRESSION** |
| Le stress : définition, l'utilité du « bon » stress- facteur indispensable de la motivation et de la créativité |
| Les facteurs de stress et ses propres signaux d'alarme |
| Les différentes réactions face au stress |
| L'analyse fonctionnelle de son stress |
| L'impact de ses émotions sur sa relation aux autres |
| **2. S'ADAPTER À UNE SITUATION DE DÉFI** |
| La réactivité : transformer la pression en force d'action |
| Les réponses cognitives : gérer ses émotions, penser de façon positive et constructive, se dégager des messages contraignants |
| Les réponses comportementales : s'affirmer face aux personnalités difficiles |
| Gérer les urgences et les priorités, développer la confiance en soi |
| Les réponses physiologiques : apprendre à se relaxer, mener une vie sans stress |
| **3. ABORDER UN CHANGEMENT DE MANIÈRE POSITIVE** |
| La position « gagnant » : faire ressortir le volet positif de la situation |
| La dynamique constructive : savoir rebondir, prendre de nouvelles orientations |
| Le plan d'action avec définition d'objectifs concrets |

**Date de mise à jour :** juillet 2024

CONTACTS CCI FORMATION

cciformation18@cher.cci.fr
CCI du cher - Avenue d'Issoudun CS 70237 BOURGES CEDEX
cher.cci.fr

BOOSTEZ vos COMPÉTENCES AVEC CCI FORMATION

CCI CHER
1er ACCÉLÉRATEUR DES ENTREPRISES