

PERSONNALITÉ

FAIRE BAISSER
LA PRESSION...
**POUR GAGNER
EN PERFORMANCE**



FAIRE BAISSER LA PRESSION... POUR GAGNER EN PERFORMANCE

Le stress peut être un excellent booster
comme un facteur paralysant.

Comprendre le stress et maîtriser les
stratégies d'équilibre permettent de
gagner en efficacité et en performance.



Qualité de la prestation évaluée en fin
de session par un questionnaire de satisfaction



OBJECTIFS

- > Comprendre les mécanismes du stress
- > Faire son diagnostic et Maîtriser son stress
- > Gérer son stress par la communication



PARTICIPANTS

- > Managers, cadres dirigeants, travaillant dans un environnement stressant et à la recherche de performance



INTERVENANT

- > Coach, Expert en communication interpersonnelle, et gestion du stress



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- > Confiance en soi
- > Gestion du stress
- > Conviction et impact



PRÉREQUIS

- > aucun



DURÉE

- > 3 x 3 heures

3 H

MODULE

1 COMPRENDRE LE STRESS & FAIRE SON DIAGNOSTIC

- Infos / intx sur le stress
- Diagnostic personnel
- Stress et performance
- Exercices pratiques

3 H

MODULE

2 STRATÉGIES D'ÉQUILIBRE & SOLUTIONS DE GESTION DU STRESS

- Gestion du stress avec l'adaptation centrée sur les émotions et l'adaptation centrée sur les problèmes
- Stratégie gagnante avec l'outil RAID
- La respiration et la routine anti stress
- Exercices pratiques

3 H

MODULE

3 GÉRER LE STRESS DANS LA RELATION PAR LA COMMUNICATION : L'ASSERTIVITÉ

- Assertivité : définitions et attitudes de Porter
- Outils et méthodes pour adopter la gestion du stress avec une communication assertive
- Exercices pratiques



TARIF et ORGANISATION

INTRA-ENTREPRISE,
GROUPE OU INDIVIDUEL :

Nous consulter pour
un montage sur-mesure

@ info@personnalite.fr

☎ 33 (0)1 46 05 44 66

LIVRABLES

Mémos pédagogiques

Nos formations se déploient
également en distanciel et
en plusieurs langues :
nous consulter

LE MEDIA ACTING®

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE DÉPOSÉE



Le Media-acting® est la méthode exclusive de Personnalité, qui structure l'animation de toutes nos formations.

Fruit de la recherche universitaire, **elle place le participant au cœur du processus pédagogique**, le conduisant sur le chemin de **l'excellence relationnelle**.

Il devient acteur de sa progression par les multiples mises en situation qu'il réalise, **sous l'œil de la caméra**.

L'action enregistrée est systématiquement débriefée par nos formateurs-experts, issus d'univers professionnels décalés.

Cette méthode du « **learning by doing** » (80% de pratique pour 20% de théorie) peut être déclinée en 7 langues différentes : français, anglais, allemand, italien, espagnol, russe ou arabe.



NOS EXPERTS MULTICULTURELS

déploiement de nos formations en 7 langues différentes

ILS SONT AUJOURD'HUI AU NOMBRE DE 45.

45 personnalités expertes dans des domaines d'activité aussi pointus que variés, des univers aux antipodes du quotidien de nos participants.

Ils sont journalistes, comédiens, coachs vocaux, anciens négociateurs du GIGN, boxeurs, pilotes de ligne ou encore préparateurs de sportifs de haut niveau...

Leur mission ? Élargir un territoire, bousculer des habitudes, faire apprendre d'une expérience professionnelle différente : la leur.

Les meilleurs outils issus de leur univers professionnel seront mis à la disposition des participants, qui les utiliseront lors de prises de parole stratégiques, de négociations à fort enjeu, d'affirmation de leur leadership, de management de la performance collective...

Et parce que la crédibilité de nos formateurs repose sur leur expertise unique, tous poursuivent en parallèle leur activité professionnelle.

Une expérience sur-mesure, sur le ring, sur la scène ou en studio TV, sous l'œil de la caméra, qui permet à chacun d'exprimer sa vraie personnalité : la seule clé pour bien communiquer.

COACHS
BOXEURS
PILOTES DE LIGNE
NÉGOCIATEURS DU GIGN
PRÉPARATRICE MENTALE
COMÉDIENS
JOURNALISTES

ILS NOUS FONT CONFIANCE

ABBOTT

ACCOR

ADVANS

AFD / PROPARCO

AIR LIQUIDE

AKUO ENERGY

ALLIANZ

ALSTOM

APICIL

ARMATEURS
DE FRANCE

ASSYSTEM

AXA BANQUE

BMW GROUP

BPCE

BSH GROUP

CANAL +

CEPTON

CITEO

CNOSF

COFACE

CONTENT
SQUARE

CREDIT
AGRICOLE

DASSAULT
SYSTEMES

DENTSU

DHL

DLL

DOMINO'S PIZZA

EDF

ENEDIS

EPSF

ERNST & YOUNG

EXANE

GROUP M

GROUPAMA AM

HAVAS MEDIA

INSP

INSTITUT
NATIONAL
DU CANCER

INTERSPORT

IRSN

KPMG FONDATION

LA POSTE

LVMH

MAIF

MATMUT

MGEN

MICROPOLE

QUADIENT

NEXITY

NINTENDO

NRJ GROUP

OBERTHUR

ODDO BHF

OGF

OPEN GROUPE

CHAMBRE
DES NOTAIRES
DE PARIS

PSA

PUBLICIS

RENAULT

SAFRAN

SCALIAN

SCIACI
St HONORÉ

SERVIER

SOCIETE DU
GRAND PARIS

SUPERGRID

TAKEDA

TARKETT

TIAMA

TOTAL
ÉNERGIES

WARNER

YKONE

www.personnalite.fr

86 RUE DU DÔME

92100 BOULOGNE-BILLANCOURT



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION