



PERSONNALITÉ

conseil en communication des dirigeants



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 6 langues différentes : français, anglais, allemand, italien, espagnol ou arabe.



45 EXPERTS MULTICULTURELS

DÉPLOIEMENT DE NOS FORMATIONS
EN 6 LANGUES DIFFÉRENTES

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, chefs d'orchestre...

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

CHEF D'ORCHESTRE

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
DHL
DIOT SIACI

DLL
DOMINO'S PIZZA
EDF
ENEDIS
EPSF
ERNST & YOUNG
EXANE
GROUP M
GROUPAMA AM
HAVAS MEDIA
HELVETIA
INSP
INSTITUT
NATIONAL
DU CANCER
IRSN
KPMG FONDATION
LA DURÉE
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
RENTOKIL
SAFRAN

SCALIAN
STELLANTIS
SUPERGRID
TAKEDA
TARKETT
TIAMA
TOTAL
ÉNERGIES
WARNER
YKONE

* Principaux clients actifs sur l'année en cours et l'année précédente

www.personnalite.fr

86 RUE DU DÔME 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT



Qualiopi
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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