



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 en 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 / intex 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 R.A.I.D.
- 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@personalite.fr

☎ 33 (0)1 46 05 44 66

LIVRABLES

Séquences individuelles filmées
Mémos, vidéos 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*

ACCOR

ADOPALE

ADVANS

AFD/PROPARCO

ALLIANZ

ALSTOM

ANOTHERBRAIN

ARMATEURS DE
FRANCE

ARTELIA

ASSYSTEM

AXA BANQUE

BMW GROUP

BPCE

BRISTOL MYERS
SQUIBB

CANAL +

CARTIER

CITEO

CNOSF

COD4IS

COFACE

CONTENT SQUARE

COOPER VISION

COPACEL

CREDIT AGRICOLE

DAMETIS

DASSAULT SYSTE-
MES

DELOITTE

DHL

DIOT SCIACI

DOMINO'S PIZZA

EDF

EKIMETRICS

EPSF

ERNST AND YOUNG

FEPEM

FISKARS

FONDATION POUR
LA RECHERCHE
MEDICALE

GALIMMO

GENESYS

GRAND PARIS
AMENAGEMENT

GROUP M

GUY HÔQUET

HAVAS MEDIA

HELVETIA

INSP

INTYS CONSULTING

IRSN

ISOSKELE

LADURÉE

LA FRANCAISE AM

LES CAFES CARON

LES ECHOS
MANAGEMENT

LINKLATERS

LVMH

MACSF

MATMUT

MGEN

MICROPOLE

MNH

NEUFLIZE

NEXITY

NRJ GROUP

OBERTHUR

ODDO BHF

OGF

OPEN GROUPE

OP MOBILITY

PAREF GESTION

PARIS NOTAIRES
SERVICES

PIAGET

PUBLICIS

QUAD DRAMA

QUARTUS

RECORDATI

REDMAN

RENAULT

RENTOKIL

SCALIAN

SCHMIDT GROUPE

SEGRO

SEPTODONT

SIEMENS SA

SIEMENS INDUSTRY
SOFTWARE

SOFINNOVA

STELLANTIS

SUPERGRID

TOTAL ENERGIES

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