

**PREVENIR ET GERER LES DIFFICULTES AVEC SERENITE****Durée : du 21 au 28 octobre 2017**

Formation de 6 jours (21 h) sur voilier (7 nuits)

**LIEU : au départ de Ajaccio - Corse**

Rendez-vous sur place

**Tarif : 2500€ HT/pers.**

(Assurance comprise)

**Voilier DUFOUR 455 Grand Large****OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- savoir analyser et anticiper une situation complexe
- comprendre les mécanismes du comportement humain, afin d'optimiser sa réactivité et prendre les meilleures décisions en sachant gérer ses émotions et le stress
- mieux communiquer en fonction du comportement de l'interlocuteur
- développer durablement ses capacités d'adaptation en toutes circonstances

**DEMARCHE PEDAGOGIQUE :**

Des outils simples utilisables de suite, un modèle scientifique, innovant, issu des récentes recherches en neurosciences.

- Faire émerger chez les stagiaires la conscience de comment ils fonctionnent, pour une meilleure adaptation aux difficultés
- Ecoute, proposition, partage et implication de tous
- Mise en situations pratiques
- Support remis aux stagiaires

**Etre sur voilier H24 permet de faire ressortir vos comportements et émotions et favorise la cohésion d'équipe.**

**POUR MIEUX COMMUNIQUER, ÊTRE EFFICACE ET SEREIN EN TOUTES SITUATIONS**

Aujourd'hui, chacun subit des pressions, cadences, exigences diverses, innovations, complexités, agressivité, licenciements... Ceci impacte votre performance au travail, votre moral et votre santé et créent des réactions de stress. Cela implique de savoir solliciter votre intelligence adaptative et d'accroître votre capacité à prendre du recul, à anticiper et mieux communiquer, quelle que soit la situation. Cette formation sous forme de séminaire sur voilier va vous faire découvrir comment vous réagissez face à l'inconnu et le complexe. Vous apprendrez à utiliser les outils dans des situations spécifiques à chacun, pour avoir une meilleure réactivité et adaptabilité face aux difficultés et aux changements, dans votre vie professionnelle et personnelle.

**PROGRAMME****Mesures préventives**

- Etat des lieux pour chacun : contexte environnemental, émotionnel
- Identifier ce qui risque de poser problème
- Evaluer la situation et stratégie

**Comprendre les mécanismes du comportement humain**

- Comment se créent nos émotions, comportements et rapports de force ?
- Connaître les différents comportements : définition, types
- Pourquoi les personnes deviennent-elles agressives ?
- Reconnaître les types d'agressivité

**Comprendre son stress et sa réactivité émotionnelle face à une situation difficile**

- Pourquoi stresse-t-on ?
- Quels sont les différentes façons de réagir suivant les types de stress ?
- Identifier et interpréter son propre stress

**Apprendre à réduire son stress et à mieux gérer ses émotions**

- Détecter son stress
- Comment adopter un état d'esprit serein et rationnel ?
- Réduire ses intolérances et faciliter la compréhension mutuelle
- Se préparer psychologiquement aux difficultés
- Reconnaître le droit à l'erreur et renforcer la capacité à rebondir face à l'échec
- Construire un plan individuel d'actions pour ancrer durablement son bien-être au quotidien

**Comprendre son interlocuteur, se faire comprendre et être écouté**

- Analyser la situation : observer et écouter, trouver les motivations et enjeux de l'interlocuteur
- Reformuler, informer, importance du non verbal
- Poser son point de vue

**Adapter sa communication au comportement de l'interlocuteur**

- Gérer la mauvaise foi
- Comment communiquer face à l'agressivité ?
- Apprendre à utiliser la méta communication quand la conversation tourne en rond ou si les échanges deviennent vifs

**Exercices, échanges, débriefing chaque jour****Informations et INSCRIPTIONS :**

Agnès FAURY CEDIOLI

Par email : agnes.fc@alaneo-formation.com

Par téléphone : (00 33) 6 14 39 25 89

**A.FC-ALANEO FORMATION CONSEIL** - S.A.S. au capital de 5 000€  
Mini Parc 3 - 478 rue de la découverte - CS 67624 -31676 Labège Cedex  
RCS Toulouse 801 293 614 - N° TVA : FR82801293614 - NAF : 8559 A  
N° de déclaration d'activité formation 73 31 07402 31