


CATALOGUE STARTING FIVE 2021/2022

Gérer son stress		RS3876
Objectifs		Méthodes, évaluation
Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser. Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels et/ou professionnels et d'améliorer son efficacité		Évaluation par les formateurs : Exercices, tests et QCM Attestation en fin de stage
Durée, rythme, matériel, tarif		Conditions d'accès
2j / 14 heures en formation 770 € Net de TVA éligible au CPF Un PC par personne avec Microsoft Office, l'accès à une plateforme de formation en ligne illimité, GERIP.		Public(s) : Cette formation s'adresse aux personnes confrontées aux pressions et souhaitant gérer leur stress par des méthodes pratiques applicables à leur quotidien professionnel. Ouverture du groupe : à partir de 3 personnes Niveau d'entrée : Aucun niveau requis Prérequis : Pas de prérequis spécifique Délai d'accès : Selon le calendrier prédéfini / confirmation 15 jours avant le début de formation
STARTING FIVE 3 Rue Claude LEBOIS 42000 Saint-Etienne  Restauration : espace détente avec micro-ondes + restauration à proximité Transport : Vélo, tram, bus et piéton		Accès Personne Mobilité Réduite Nos salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.
Renseignements		Taux de satisfaction 2020 -2021
04 77 95 22 65 cpf@starting-five.fr		
DIFFUSION		
www.starting-five.fr	CARIF OREF	Pôle Emploi
Cap Emploi	Missions Locales	LinkedIn

CATALOGUE STARTING FIVE 2021/2022

Objectifs :

- Se libérer des tensions inutiles pour retrouver son énergie
- Prendre du recul pour gagner en objectivité
- Développer ses capacités d'adaptation aux changements
- Faciliter le changement comportemental en alliant performance et épanouissement professionnel

Programme :

● **Renforcer ses atouts et travailler ses points faibles**

- Valoriser vos atouts, vos talents cachés. Identifier vos pistes d'amélioration

● **Valoriser son image et affirmer son style**

- Décoder votre image émise et perçue
- Trouver et affirmer votre style : quelles couleurs, quelles formes, quelles matières ?

● **Rendre son message percutant**

- Choisir son objectif
- Comprendre le contexte et l'environnement, maîtriser les enjeux
- Adopter le style, le plan et la sémantique adaptés
- Conclure avec efficacité

● **Gagner en assurance dans ses interventions**

- Réguler son émotion avant et dans l'action
- Prendre toute sa place. Mobiliser son énergie
- Développer sa présence et sa conscience de la situation et du groupe

● **Faire de sa voix un atout majeur**

- Découvrir sa vraie voix
- Prendre conscience de son "capital voix" et découvrir toutes ses possibilités
- Élargir sa palette d'expression orale