Techniques de communication et gestion du stress.

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2200826F — Mise à jour : 13 novembre 2026

Organisme responsable : **APTITUDE(S)**

Présentation de la formation

Objectifs

Bénéficier d’une formation en techniques de communication et en gestion du stress, afin d'améliorer sa pratique professionnelle

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Pour toute question relative à l'accessibilité ou pour adapter les modalités de la formation à vos besoins, veuillez contacter notre **Référent Handicap** :
Fabienne Garin, contact@aptitudes-rh.net
Prévention et lutte contre le harcèlement, les violences sexistes et sexuelles, et les discriminations. **Référent Harcèlement** :
Fabienne Garin, contact@aptitudes-rh.net

Programme

Programme :

Techniques de communication
Identifier mes atouts et mes axes d’amélioration
Savoir adapter ma communication : langage verbal, non verbal, en fonction des interlocuteurs
Développer mes compétences relationnelles

Gestion du stress
Identifier les situations stressantes, savoir y répondre
Techniques de gestion du stress, de prise de recul

Méthodes pédagogiques :

- Un échange en présentiel ou en distanciel est réalisé en amont pour chaque participant.e afin de recueillir les besoins et de valider son adéquation avec la formation proposée.
- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques : analyse de cas concrets issus de l’expérience des participant.e.s et/ou de cas formulés par l’intervenante, mise en situation.
- Bilans d'évaluation : avant et après formation.
- Attestation de réalisation.
- Evaluation "à chaud" de la formation suivie.
- Evaluation à 6 mois de la formation suivie.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2238247S	Présentiel	Quimper	01/01/2026	31/12/2027

Source : GREF Bretagne #2200826F