

Gestion du stress & des conflits

Objectifs

- o Reconnaître l'origine du stress et découvrir ses propres clés d'apaisement dans sa relation à l'autre
- o Mieux comprendre son fonctionnement pour aborder la relation professionnelle de manière positive
- o Acquérir des clés et des outils qui permettent de mieux gérer son stress
- o Développer son assertivité et l'empathie

Contenu pédagogique

INTRODUCTION

Tour de table : présentation des participants, des besoins, rappels des objectifs

1 Comprendre son fonctionnement et reconnaître les sources du stress, mettre des mots sur ses «maux»

- o De la théorie à la pratique : exploration des situations vécues qui amènent le stress
- o Analyse et reconnaissance de son mode de fonctionnement
- o Apports théoriques et pistes de résolution à partir de situations vécues

2 Mieux gérer ses émotions à partir de la compréhension de son mode de fonctionnement

- o Reconnaître ses émotions et évaluer ses besoins
- o Gérer les situations qui génèrent stress et tension et les techniques de communication interpersonnelle
- o Résoudre tensions et conflits en communication interpersonnelle par l'écoute active et la reformulation

3 Des outils pratiques pour apaiser les tensions face à soi, face à l'autre

- o L'échelle de Maslow (la pyramide des besoins)
- o La méthode DESC pour la ré-expression de ses sentiments pour gérer les relations interpersonnelles
- o Prendre confiance et pratiquer assertivité et empathie
- o Accepter le changement

Autodiagnostic et ateliers

- o Diagnostic des émotions
- o Les séquences émotionnelles
- o Echelle de qualité de vie et de bien-être au travail
- o Mise en situation sous forme de jeux de rôle
- o Atelier expérimental : Des remèdes anti-stress par la respiration consciente et visualisation pour s'apaiser au quotidien

Modalités Pédagogiques

Présentiel	Distanciel
OUI	OUI

Modalités d'accès & délais d'accès

- ▶ Toutes nos sessions se déclinent en INTER ou INTRA entreprise (sur demande)
- ▶ Inscription toute l'année. Nous vous proposerons des dates de formation le plus tôt possible (en fonction de la période souhaitée, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti).

Modalités d'évaluation :

▶ Avant la formation :

Recueil des attentes des participants/entreprise
Recueil des besoins et de cadrage avec le commanditaire

▶ Pendant la formation :

Questionnement tout au long de la formation
Bilan commun le dernier jour
Evaluation de la formation peut se faire sous forme de tests, QCM, quizz mais aussi des études de cas, des mises en situation pour mesurer l'atteinte des objectifs
Évaluation à chaud sur le niveau de satisfaction des participant/e/s

▶ Après la formation :

Evaluation à froid à + 3 mois

Taux satisfaction : NC

Durée : 2 jours (14 h)

(durée indicative & ajustable en fonction des besoins)

Public Visé :

Employés, managers et dirigeants, parce que nous avons tous du stress à gérer, quel que soit notre rôle

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du stress.

Pré requis :

Aucun prérequis

Lieu & dates 2023 :

Saint Paul
Les 3 & 4 avril
Les 30 & 31 octobre
(inscription toute l'année)

Limite d'effectif :

De : 4 à 8 personnes



INTER

840 € (net de taxes) € /personne

INTRA : nous consulter

Accessibilité :

Nos locaux ne sont pas accessibles PMR.

En cas de handicap, Notre Référent handicap met tout en œuvre pour trouver la solution la plus adaptée à votre situation.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Présentation interactive à l'aide de diapositives animées type PowerPoint
- Exposés théoriques / Etude de cas concrets
- Supports de cours envoyés par mail en fin formation

Dispositifs de suivi & exécution de la formation

Feuille d'émergence par demi-journée

Formateur pressenti

Pascale L. Consultante en communication psychosociologue-psychopraticienne
Formation : Maîtrise d'Information et de documentation scientifiques et technique & Licence Sciences de l'Education (option Nelles technologies et audiovisuel en psychosociologie) Expérience : a occupé pendant plus de 20 ans des fonctions de conseils en communication pour divers institutionnels, formatrice depuis 2015 en communication & formatrice thérapeute en analyse transactionnelle et psychologie intégrative

Mise à jour 17/11/2022

INSCRIPTIONS & INFORMATIONS :

02 62 74 66 52

info@azotformation.com

Siège soc : 39, rue Ary & Marius Leblond

97460 Saint Paul

SIRET n°502 059 769 00054

APE : 8559A

N° déclaration activité : 98.97.03232.97

CFA n° UAI : 9741772H

