



PREREQUIS/PUBLIC

- Aucun prérequis.
- Personnel amené à gérer des situations stressantes et conflictuelles au travail (hiérarchie, collaborateurs, clients, fournisseurs, prestataires).



DUREE

14 heures



METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Modalité : en présentiel.
- Méthodes : exposé théorique, échanges interactifs, jeux de rôles filmés et analysés, mises en situation fictives ou vécues.
- Matériel : caméra, vidéos, jeux.
- Ressources : support PowerPoint, livret de formation.
- Intervenant : sophrologue et psychopraticien.



MODALITES D'EVALUATION

- Test de positionnement.
- QCM.
- Exercices individuels et en sous-groupes.
- Questionnaire de satisfaction.



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et le fonctionnement d'un conflit.
- Identifier et analyser les situations conflictuelles et stressantes.
- Savoir se maîtriser et gérer ses émotions.
- Améliorer sa communication interpersonnelle.



PROGRAMME

- 1) Le stress
 - Définition, réaction et symptômes du stress
 - Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
 - Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
 - Le stress négatif et la pression positive
- 2) Les conflits
 - Définition

- Identifier la nature et source du conflit
- Les différents types de conflits
- Evaluer les conséquences
- 3) Les techniques de gestion du stress et des conflits
 - a) Approche cognitive (changer l'émotion par la pensée)
 - Développement personnel, intelligence émotionnelle
 - b) Approche corporelle (changer l'émotion par le corps)
 - Relaxation, respiration, étirements, cohérence cardiaque, sophrologie
 - c) Approche comportementale (changer l'émotion par comportement répété)
 - Meilleure gestion du temps/des priorités, apprendre à dire non, faire des demandes
 - d) Approche émotionnelle (changer l'émotion directement par l'émotion)
 - Empathie, contagion émotionnelle, ancrage positif, visualisation
 - e) Approche des jeux relationnels (changer l'émotion par la maîtrise du jeu relationnel)
 - Triangle de Karpman
 - Communication Non Violente (CNV)
 - Affirmation de soi et oser dire non



MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Modalités d'accès :

- Par l'employeur (plan de développement des compétences/OPCO),
- A l'initiative du salarié (plan de développement des compétences/fonds propres),
- Par un particulier (fonds propres/France compétences).

Délais d'accès :

- En intra (groupe de 1 à 12 pers) : dates, horaires et lieu au choix.
- En inter-entreprises : pas de session inter.



TARIF

Nous consulter.



ACCESSIBILITE

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de bien vouloir nous le signaler au préalable afin de mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires.



TAUX DE REUSSITE

100%



TAUX DE SATISFACTION

99%