

Identifier et gérer les situations de stress au travail



Objectifs pédagogiques

- Être capable de réguler son stress et ses émotions en repérant ses propres ressources
- Être capable de gérer des situations délicates et conflictuelles en toute circonstance
- Être capable de s'affirmer en maîtrisant les techniques de communication assertive

Contenu de la formation

JOUR 1 : Développer des capacités de prise de recul, vecteur d'efficacité professionnelle

Comprendre la mécanique du stress dans l'entreprise

- Repérer ses propres signaux d'alerte
- Savoir activer le stress positif facteur de motivation et de bien-être

Développer son intelligence émotionnelle

- Gérer ses émotions pour optimiser son aisance à communiquer
- Savoir relativiser en repérant ses besoins et ceux des autres
- Développer la pensée positive

JOUR 2 : Développer sa capacité à mieux communiquer

Acquérir les fondamentaux de la communication assertive et bienveillante

- Repérer les représentations mentales sources de blocage et de culpabilité

Construire et transmettre un message clair et pertinent

- Faciliter et fluidifier la communication interpersonnelle par la pratique de l'écoute
- Savoir reformuler, questionner, critiquer sans agressivité
- Discerner l'information : méthode FOS

Savoir adapter un comportement bienveillant et affirmé en toute circonstance

- Repérer les comportements inefficaces et stressants-Apprendre à déjouer les états réactifs (fuite, attaque, manipulation)
- Savoir dire OUI, savoir dire NON

Démarche pédagogique

- Apports théoriques et méthodologiques et sophrologie
- Echanges et analyses des situations professionnelles des participants
- Expérimentation des outils et méthodes « in situ »

L'accent sera mis sur des **mises en simulation** afin que les stagiaires acquièrent en matière de communication des **réflexes et des comportements adaptés aux situations professionnelles parfois complexes**.

Public visé :

Salarié.e.es

Prérequis :

Aucun prérequis

Evaluation :

Evaluations formatives : Quizz

Validation :

Attestation de formation avec notification de l'évaluation des compétences

**L'intervenante**

Riche de 26 ans d'expérience, notre intervenante accompagne les professionnels et les entreprises sur les thématiques de développement des compétences interpersonnelles et de gestion du stress. Dotée d'un Master II en sciences de l'éducation et d'un DESU de communication, elle saura vous accompagner pour vous aider à communiquer avec bienveillance et assertivité. Elle exerce également en tant que sophrologue praticienne et sera en capacité de vous guider afin de mieux gérer votre stress.

<https://www.affordance-formation.fr/>

Durée et coût de la formation

2 journées, soit 14h

350 € les 2 jours

Le coût pédagogique de la formation peut être pris en charge par différents dispositifs de financement.

Lieu et contact**Lycée Abbé Pierre - Tinténiac**

CONTACT :

of.ecb@e-c.bzh

02.22.06.06.13

Accessibilité handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous consulter pour définir les modalités de l'accueil.