COMMUNICATION & EFFICACITÉ PERSONNELLE

Gestion du stress et des relations difficiles

Travailler dans un meilleur confort psychologique et physique et renforcer son efficacité personnelle face aux "stresseurs", situations professionnelles sources de tension ou de conflit. Réagir positivement face aux comportements agressifs ou « manipulateurs »

DURÉE	TARIF INTER	FORMAT	MODALITÉS	RÉFÉRENCE
14 h 2 jours	**780 € HT** par participant	**Présentiel**	**Inter · Intra** intra sur devis	**PCOMO4**

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et les ressorts d'une situation professionnelle conflictuelle.
- Identifier ses capacités et ses ressources pour prendre du recul et faire face à la pression.
- Accroître sa capacité à se positionner sereinement, de façon professionnelle et communiquer positivement dans un contexte relationnel difficile.

PUBLIC

- Tout public.

PROGRAMME

01

- Travailler dans un meilleur confort psychologique et physique et renforcer son efficacité personnelle face aux "stresseurs", situations professionnelles sources de tension ou de conflit. Réagir positivement face aux comportements agressifs ou « manipulateurs ».

02 **Identifier son comportement sous stress et comprendre les mécanismes du stress**

- La résonance individuelle du stress et ses effets biologiques (corporels, émotionnels, intellectuels)
- L'influence sur le comportement.
- Autodiagnostic de son état de stress et de son rapport au stress, ses points forts et zones de fragilité face au conflit.

03 **Evaluer les facteurs de stress négatifs et renforcer le stress positif**

- Les variations individuelles : les sources objectives de stress et les sources subjectives
- Les types de stress : dissocier le stress positif et le stress négatif
- Contextes professionnels et personnels propices au stress
- Les signaux d'alerte du stress
- Identifier les causes : notion de besoins/blessures personnelle
- La dynamique : Evénement-Pensée-Emotion-Comportement.
- Comment opter pour une hygiène de vie 'anti-stress'.
- Notion de miroir résonance.

04 **Exercer des techniques pour réagir face "aux stresseurs"**

- Développer des états ressources internes pour développer sa résistance face aux situations de tension et conflits.
- Gérer son temps et son capital santé : revoir ses priorités et tendre vers une organisation anti-stress.
- Brain gym : équilibrage émotionnel par le mouvement.
- La puissance de la cohérence cardiaque sur nos émotions
- Exercice d'application : sortir positivement d'une confrontation stressante.
- Lâcher prise : comment y arriver et comprendre ce qui est en jeu
- Élaborez votre PAP (Plan d'Action Personnalisé).
- Exercice d'application : sortir positivement d'une confrontation stressante.

05 Apprendre à canaliser et transformer l'agressivité

- L'assertivité : s'affirmer dans le respect et la considération des autres
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Comprendre ses attitudes réflexes face au conflit (attaque, fuite, repli)
- Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son interlocuteur.
- Utiliser le langage adapté pour mettre en place une relation constructive.
- Affronter les conflits en préservant son énergie et sa motivation.
- Les participants se fixent des objectifs individuels de gestion des situations de tension.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Diagnostic personnel des situations porteuses de stress et de son rapport au stress. A partir de situations vécues par les participants, jeux de rôle et exercices d'auto contrôle et de gestion des émotions face aux « stresseurs », comportements agressifs ou manipulateurs.
- Un contrat d'objectifs personnel avec identification des stresseurs, des bonnes pratiques, des états ressources et des procédures de changement des comportements.
- Des ateliers variés : tests, travail collaboratif, partages d'expériences, exercices.

ÉVALUATION

- Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.
- Evaluation de la satisfaction des participants

INFOS PRATIQUES

Accessibilité
Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter). Référent handicap : Véronique Mellaoui.

Délai d'accès
En inter, le délai d'accès dépend de la date de démarrage de la session choisie : la convocation vous est adressée environ 15 jours avant le début de la formation. En intra, il dépend du calendrier défini avec vous.

Financement
Nos formations sont éligibles aux financements des OPCO (opérateurs de compétences). La demande de prise en charge est à faire auprès de votre OPCO, et l'accord de financement est à nous communiquer au moment de l'inscription. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge est facturé à l'entreprise.

Reconnaissance
Attestation individuelle de formation

PROCHAINES SESSIONS INTER

Prochaines dates : nous consulter.

Inscription, devis intra ou question

05 34 40 40 00 · contact@capiforma.com · prod6.yurcom.space/formations/gestion-du-stress-et-des-relations-difficiles-en-situation-professionnelle/