

Gérer le stress et prévenir les conflits

Objectif:

Cette formation d'une durée de 2 jours a pour objectif de mieux équilibrer les réactions dans la gestion de son stress et d'établir sa stratégie dans la prévention et la résolution constructive des conflits.

Niveau requis:

Aucun

Public concerné:

Tout public

Moyens pédagogiques:

Un ordinateur pour la formatrice - Vidéo projecteur - Connexion Internet.

► Comprendre ce qu'est le stress et évaluer son positionnement face au stress

Les causes (positives et négatives), les mécanismes et les conséquences du stress

Identifier ses «stresseurs» et évaluer son niveau de stress (gestion des messages contraignants)

Mettre à jour ses schémas de fonctionnement pensées / émotions/ actions en situations de stress

Localiser les points chauds et évaluer les situations/ facteurs

► Apprendre à se relaxer et à maîtriser son stress

Comment tirer profit des interactions corps - esprit

Acquérir les techniques antistress express applicables en entreprise

Mieux appréhender sa relation au temps pour anticiper

Gérer ses priorités dans l'équilibre de sa vie professionnelle

► Transformer les situations conflictuelles en résolution constructive

Analyser les situations de conflit et au travers d'études de cas, repositionner ses options de réponses

Regrouper les thématiques d'actions et définir ses premières orientations correctives

Apprendre à dédramatiser et recadrer un conflit en face à face (méthode SOFIA)

► Mettre en place son plan de progrès individuel

Améliorer ses stratégies d'ajustement au stress pour plus d'efficacité

Canaliser les aspects du stress pour dynamiser ses actions dans une dynamique résiliante.

► Les + de cette formation:

Des méthodes éprouvées et exercices pratiques provenant de la psychologie scientifique, comportementale et cognitive.

Chaque participant développe une meilleure connaissance et construit de véritables stratégies de résolutions de conflits.

► A l'issue de la formation (point 4), chaque participant est capable de définir son plan de progrès et ses zones de vigilance.

► Approche pédagogique

Quizz et auto-positionnement

Exercices de sensibilisation

Études de cas et illustrations par des séquences vidéos

Réflexions de groupes

Repérage des bonnes pratiques et retour d'expérience

Sketches illustrant les situations difficiles