



## DECIMA FORMATION

<b>DURÉE</b>	14 heures, soit 2 jours (2 semaines à 1 mois entre les 2 journées)
<b>FORMATEUR</b>	<b>Coach en efficience relationnelle, Sophrologue</b>
<b>MOTS CLEFS</b>	STRESS, CONFLITS, EMOTIONS
<b>TYPE</b>	INTER / INTRA (calendrier à votre convenance)
<b>TARIF</b>	Nous consulter

# GERER STRESS, CONFLITS & EMOTIONS

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les clés de compréhension de nos réactions
- Savoir ne pas être happé par les événements
- Prendre le recul nécessaire pour analyser les situations

### PUBLIC CONCERNE ET EFFECTIF

Tout public\* / minimum 4 à 12 participants maximum

*\*Vous êtes en situation de handicap, contactez-nous afin que nous organisions au mieux votre accueil et la formation.*

### PRE REQUIS

Maîtriser la langue française, orale et écrite

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- **Comprendre les mécanismes du stress et sa nature**
  - Définitions du stress
  - Symptômes, causes et conséquences
  - Evaluer son niveau de stress et inventorier ses symptômes de stress
- **Comprendre les interactions systémiques entre la Personne, l'Organisation dont elle fait partie et le contexte sociétal actuel**
  - Prendre conscience des automatismes de pensées, des habitudes émotionnelles et de l'impact des relations interpersonnelles
  - Analyser les comportements en situation déstabilisante
  - Comprendre ses émotions et ses réactions face au stress
- **Comprendre ses résistances aux changements**
  - Connaître les étapes du changement et le stress associé
  - Oser sortir de sa zone de confort, connaître sa capacité à se remettre en question
- **Acquérir des méthodes et des réflexes durables pour prévenir, réguler le stress et le gérer**
  - Transformer son stress en énergie
  - Savoir établir une communication positive
  - Développer son intelligence émotionnelle
  - Réduire l'impact du stress sur soi
- **Comprendre les mécanismes du conflit**
  - Le conflit : un processus qui comporte des étapes qui s'enchainent
  - L'escalade émotionnelle : frustration, colère, agressivité, violence
  - Les 4 types de relations : domination, manipulation, influence, fuite
- **Connaître les méthodes de gestion des conflits**
  - Les solutions pour calmer quelqu'un
  - La méthode « gagnant-gagnant »
  - Les besoins et les désirs
  - La Communication Non Violente

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports de connaissances théoriques, Libre-échange

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique, Expérimentation de techniques de relaxation, de communication, ...

### ÉVALUATION

Réalisation d'une enquête de satisfaction permettant de mesurer pour chacun des stagiaires l'atteinte des objectifs et la possibilité d'appliquer les savoirs et les savoirs faire transmis en situation réelle.

### VALIDATION DE LA FORMATION

DECIMA FORMATION est une entité du RÉSEAU OMERIS

Raison sociale : DECIMA FORMATION — SARL au capital de 1000€ — Enregistré au RCS de LYON 488.584.541

Siège social : 22 RUE PASTEUR 69300 CALUIRE — T. 04 72 60 14 77 — [contact@decima-formation.fr](mailto:contact@decima-formation.fr)

Code NAF : 8559A — N° de déclaration d'activité : 82 69 09186 69 — N° de TVA intracommunautaire : FR 21 488 584 541 00012

[www.decima-formation.fr](http://www.decima-formation.fr)

màj : 03/07/2023

Les acquis sont évalués lors d'études de cas et de mises en situation simulées.  
Attestation de formation