



DECIMA FORMATION

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

Aucun

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

Les acquis sont évalués soit par des mises en situation, ou des jeux de rôles, ou des quiz ou questionnaires, c'est-à-dire par une ou plusieurs modalité(s) d'évaluation pendant la session.

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

VALIDATION DE LA FORMATION

Certificat de réalisation