

## Gérer le stress & les conflits



# Gérer le stress & les conflits

## Objectif global

Optimiser ses capacités relationnelles et savoir gérer les situations de stress et de conflits

## Objectifs professionnels

Optimiser ses compétences relationnelles dans la relation d'aide et repérer ses limites au service d'une présence, d'une posture et d'une écoute ajustées.

Gérer son stress, canaliser ses émotions et gérer des situations difficiles et conflictuelles par l'apprentissage d'une plus grande flexibilité relationnelle

## Public

Manager d'équipe en structure / entreprise en lien avec le maintien à domicile

## Profil de l'intervenant

Consultant Formateur, spécialisé Management & communication

## Méthodes pédagogiques

Formation présentiel

Mise en application de cas pratiques réflexions de groupe, étude de cas et retours d'expérience, apports théoriques et tests applicatifs. Remise d'un support pédagogique écrit

## Conditions

Durée	14 h
Lieu	En inter ou intra
Tarif	Coût individuel ou groupe, Nous consulter
Validation	Attestation de formation

## Modalités d'évaluation & accompagnement

Recueil des attentes et besoins en amont, via un questionnaire en ligne - quiz final - Evaluation satisfaction - attestation d'assiduité et de fin de formation

## Programme

### I/ Le stress

Compréhension des causes, mécanismes et effets du stress : les réactions psychiques et physiologiques de l'adaptation au stress. Identification et compréhension du stress positif et du stress négatif.

Tests individualisés pour identifier ses causes et signes de stress. Savoir identifier ses ressentis émotionnels et élargir ses possibilités d'expression et de flexibilité relationnelles.

Découverte et mise en expérimentation de pratiques corporelles et psychiques de gestion du stress et des émotions : le souffle, la respiration, la relaxation, le placement du corps, la présence juste dans l'ici et le maintenant par la concentration.

### II. L'Adoption de comportements justes dans la relation

Éléments de psychologie et physiologie sur le cerveau en relation avec la gestion des émotions et la compréhension de la gestion des relations.

Le fonctionnement relationnel lié aux messages contraignants ou croyances personnelles et comment les dépasser.

Test « autodiagnostic de ses comportements » et « ses attitudes dans la communication ».

Découverte et compréhension des jeux psychologiques en place dans toute relation et adapter l'attitude conforme et la posture la plus juste.

### III/ Les conflits

Définir, comprendre et reconnaître les notions de conflit, tension, crise : cause, comment, pourquoi...

Adapter son langage et son attitude en adéquation avec le positionnement de son interlocuteur.

Apprendre à canaliser son émotion, à faire passer un message, à gérer une situation difficile et à adapter son mode de communication aux circonstances et aux diverses personnalités par une écoute active et attentive.

Les techniques assertives : la sortie de crise, de conflit, l'offre de compromis