



Accessibilité  
handicap

## Incivilités internes Gérer le stress relationnel (Collègues et Managers)

### Objectif :

- ✓ Mieux gérer le stress relationnel sur leur lieu de travail
- ✓ Savoir identifier les situations conflictuelles,
- ✓ Développer ses capacités relationnelles,
- ✓ S'approprier les conduites à tenir dans différents stades de la relation et par rapport à des profils types de personnalité,
- ✓ Savoir prendre du recul dans une situation difficile et préserver sa confiance en soi,
- ✓ Préserver la relation avec ses collègues et son manager en développant son affirmation de soi, tout en se faisant respecter, et en sachant mettre des limites.

### Descriptif :

Le programme de formation que nous proposons vise à développer son affirmation de soi afin de mieux réguler le stress relationnel sur le lieu de travail, et à mettre en place des actions préventives propres à éliminer ou à réduire les risques de violence en milieu de travail. Ce programme est construit autour de trois axes inter-reliés : Comprendre – Repérer – Agir. Les participants apprendront à distinguer les différentes formes de difficultés relationnelles, à situer les différentes étapes du processus, à reconnaître les situations à risque, à mettre en place des outils de communication et de régulation du stress relationnel.

### Programme :

#### ⇒ Théorique :

- ◆ Définition du stress et informations pour comprendre le mécanisme du stress relationnel
- ◆ Prendre du recul par rapport à ses propres réactions dans la relation
- ◆ Réguler la relation avec un collègue, un collaborateur, un manager agressif
- ◆ Profil type des personnalités difficiles
- ◆ Développer sa souplesse relationnelle par l'affirmation de soi
- ◆ Gérer sa charge mentale par la déconnexion

#### ⇒ Pratique :

- ◆ Analyse collective de situations vécues personnellement et professionnellement (cause, réaction, stratégie développée, efficacité), mises en situation
- ◆ Echanges sur des cas concrets
- ◆ Exercices de relaxation et respiration

### Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Constellations, recueil des attentes, échanges, métaplan, supports filmiques, décryptage de cas internes et externes
- ✓ Apports théoriques en interaction
- ✓ Travail en sous-groupes, restitution en plénière, séance de concrétisation des acquis
- ✓ Support powerpoint en memento

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 journée	6 à 8 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Managers Et collaborateurs	Psychosociologue Clinicien	Intra-entreprise	1 650 € HT par groupe, soit 204 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes