



Incidivités internes : gérer le stress relationnel (Collègues et Managers)

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.

Objectif

- Mieux gérer le stress relationnel sur leur lieu de travail
- Savoir identifier les situations conflictuelles,
- Développer ses capacités relationnelles,
- S'appropriier 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.

Programme

● Théorie

- 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, méta-plan, 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

Modalités d'évaluation des acquis

- Evaluation tout au long de la formation
- Questionnaires

Preventech
Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée
1 jour



Quantité
12 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné
Tout public



Intervenants

Un psychosociologue clinicien



Type

Intra-entreprise



Prix

1 650 € HT par groupe, soit 137 € HT par stagiaire pour un groupe de 12 personnes.