

GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS AU TRAVAIL

2 JOURS en présentiel (14h en discontinu)

FINALITE

Cette formation permettra de mieux connaître le stress et ses répercussions sur notre activité. A l'issue de ce stage, vous connaîtrez les techniques permettant de le réduire ou de le réguler dans votre quotidien.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Identifier les mécanismes du stress
- Comprendre l'importance de l'attitude, du comportement et de la distance en milieu de travail
- Découvrir ce qui peut générer chez soi ou autrui de l'opposition, un mal-être, un ressentiment et comment l'éviter pour éviter ou gérer un conflit
- Identifier les situations conflictuelles afin d'anticiper l'agressivité
- Repérer les problématiques liées à la communication
- Développer sa confiance en soi et des techniques simples pour gérer notamment les situations de stress ou de conflits
- Disposer de moyens professionnels permettant de désamorcer les situations conflictuelles Prévenir et gérer les situations de tensions vécues

PUBLIC VISE

Agent de production en ESAT

PRE REQUIS

Aucun.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Moyens matériels :

Power Point

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques
- Mise en pratique au travers de jeux (le théâtre forum)
- L'approche développée est participative c'est à dire que les stagiaires sont acteurs de leur situation.
- Exercices de respiration
- Exercice de cohérence cardiaque
- Support pédagogique remis aux participants

MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation de fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : roue des compétences

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud

CONTENU

JOUR 1 :

Comprendre les mécanismes du stress

- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Stress aigu/chronique et le mécanisme du stress
- Identifier ses « stressseurs » et repérer ses propres signaux d'alerte

Cas pratique : Analysez et évaluez votre stress personnel. Echanges autour des situations de travail en utilisant le théâtre forum

Les techniques clés pour réguler son stress durablement

- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul

Mettre en pratique des techniques simples de relaxation : Exercices de respiration (respiration carrée & cohérence cardiaque)

Développer une stratégie antistress durable

- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.
- Savoir prioriser en fonction de soi
- Trucs et astuces antistress et hygiène de vie

JOUR 2

Comprendre ce qu'est un conflit

- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés par les participants
- Ancrer la confiance en soi pour s'affirmer en toutes circonstances.
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité



Programme

Cas pratiques : Prendre confiance en soi et s'affirmer - visualisation positive

Repérer les situations à risque pour prévenir et désamorcer le conflit :

1. Prévenir le conflit :

- Identifier les conflits émergents par les indices, les signaux (soi et autrui)
 - Indicateurs verbaux
 - Indicateurs non verbaux : Langage du corps : intonation de la voix, posture, gestuelle, regard, expression
 -

2. Résoudre le conflit :

- Identifier la « situation à problème » et la verbaliser dans le respect (entendre, questionner, comprendre)
- Identifier et comprendre l'attente de l'autre
- Développer la maîtrise de soi
- Pratiquer les techniques de relaxation

Exercices : les chapeaux de Bono

L'importance de la communication dans les relations :

- Schéma de la communication : émetteur, récepteur et feed-back
- Savoir dire et écouter en respectant les autres (écoute active, empathie)
- S'exprimer clairement et avec sincérité (reformulation)
- S'affirmer sans générer de tension

MODALITES

Dates : à définir

Durée : 2 jours de formation soit 14h réparties

Lieu : en intra

Nombre de stagiaires : 10 participants maximum

INTERVENANTE

Psychologue sociale du travail et ergonomiste

CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87 Mail : formation@pro-learning.fr