
Programme de Formation

Mieux gérer son stress

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne désireuse d'appréhender son stress pour mieux gérer les situations



Objectifs pédagogiques

Relier efficacité professionnelle et gestion de la dimension humaine.

Renforcer son savoir-faire en communication

Comprendre et surmonter les résistances

Savoir convaincre

Savoir communiquer avec efficacité, flexibilité et diplomatie

Savoir être congruent

Développer son assertivité

Utiliser les mécanismes de la communication pour mieux gérer le stress dans sa pratique professionnelle quotidienne



Description

Introduction à la gestion du stress

Le facteur stress

. Le stress positif et le stress négatif

. Qu'est-ce que le stress endogène ?

Le fonctionnement de la colère

. Aborder la colère comme une émotion maîtrisable

. Contenir ou laisser exploser sa colère, quelle alternative ?

Le fonctionnement de nos trois cerveaux, ou le fonctionnement de l'Homme face aux conflits

Les outils de la communication

Savoir communiquer avec assertivité

. Attaque, fuite, manipulation et assertivité

. La congruence verbale

Savoir faire preuve d'empathie pour mieux communiquer

. Définition de l'empathie et de la sympathie

. Faire la distinction entre apathie, antipathie, sympathie et empathie

Maîtriser l'écoute active et intégrer l'écoute passive

. L'écoute au sens large dans la communication

. Le principe de la reformulation

. Le questionnement constructif et objectif

La communication non verbale : Le langage du corps
Comprendre et intégrer la notion de proxémie
. La congruence non verbale
. La dissonance cognitive
. La synchronisation au service de la communication
La graduation des conflits
Identifier les différentes phases d'un conflit, du simple désaccord à l'agression physique
La notion du rapport dominant / dominé
La structure hiérarchique des conflits : faire la distinction entre problème, tension, crise et conflit
Le triangle de Karpman dans la gestion des conflits
Phase Sauveteur - Phase Victime - Phase Persécuteur
Comment aborder un conflit sans rentrer dans le triangle ?
Construire ensemble un dialogue positif et constructif
Le principe de l'argumentation et des objections
La notion de faits, opinions et sentiments
Savoir prendre du recul pour mieux gérer son stress



Prérequis

Communiquer en Français



Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique
Echange sur les expériences vécues



Moyens et supports pédagogiques

Un vidéo projecteur
Un tableau blanc



Modalités d'évaluation et de suivi

Attestation de présence
Attestation des compétences acquises au regard des objectifs du programme