

GÉRER LE STRESS ET LES CONFLITS – ENCADRANTS - PRESENTIEL

Contenu pédagogique

Jour 1 :

Les signes avant-coureurs – Les conséquences

Les décharges émotionnelles

La perte du sens

L'isolement

Les contres-attitudes

La prévention

Personnalité et perception

Les signes d'alerte et limites personnelles

Le sens des pratiques professionnelles

La confiance en soi, aux autres, à son employeur

La prévention des risques psycho-sociaux et les instances professionnelles

Définitions, outils & méthodes

La communication

L'écoute active

La bienveillance

L'affirmation de soi et l'assertivité

Les limites professionnelles

Soutiens : acteurs internes/externes au cadre du travail

La spirale de l'auto-motivation

Jour 2 :

Analyse individuelle sur sa situation professionnelle et planification de son plan « booster sa motivation »

Identification des leviers adaptés

Recherche des outils et méthodes adaptés

Réalisation d'un plan d'action

Imagination de solutions de remédiation

Consultation et réflexion collective pour améliorer son plan d'action

Prévenir les conflits

Connaissance des différents types de conflits, leurs causes

OBJECTIF

Améliorer sa communication interpersonnelle verbale et non verbale
Comprendre les origines et les mécanismes du stress
Adopter les comportements appropriés
Canaliser ses émotions et gérer des situations difficiles

PUBLIC CONCERNÉ

Encadrants SAP

PRÉ-REQUIS

Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mises en situation, jeu, recherches en sous-groupe...

DURÉE

14.00h

et leurs mécanismes

Repérage des signes précurseurs, des éléments déclencheurs et des phénomènes amplificateurs

Les modes de résolution des conflits

Repérage des attentes et besoins de ses collaborateurs

Compréhension et acceptation des émotions

Le triangulaire du conflit : sauveur, victime, persécuteur

Appropriation des outils de régulation

Identification de consensus

Organismes et lieux de formation

- **ASKORIA** CAEN