

PUBLIC:

Ce stage s'adresse à toute personne qui:

- ☉ Est chargée d'organiser et accompagner des changements dans des contextes difficiles, voire conflictuels, a besoin de s'appuyer sur des comportements adaptés afin de favoriser les relations
- ☉ Est amenée à négocier, à gérer une équipe, à participer à la vie d'une équipe...;
- ☉ Vit des tensions dans le cadre professionnel ou personnel, a besoin d'activer des savoir-faire en matière de préparation à l'action, de dynamisation en situation et de récupération après l'effort;
- ☉ Est amenée à rencontrer des situations à fortes tensions dans le cadre professionnel: négociation, gestion de projets, gestion du changement, situations conflictuelles, etc;
- ☉ Devant l'urgence ou les perspectives conflictuelles, dans les relations difficiles, oscille entre « tenir » ou « craquer ».

OBJECTIFS:

Dans cette formation, les participants apprendront à:

- ☉ Contrôler leurs tensions émotionnelles, avant, pendant, après les situations difficiles, urgentes ou conflictuelles;
- ☉ Désamorcer très tôt les tensions relationnelles et se protéger des comportements agressifs;
- ☉ Manager leur énergie physique et mentale de façon efficace et économique;
- ☉ Anticiper positivement les différentes composantes d'un enjeu anxigène,
- ☉ « Lâcher la pression » et « débrancher » pour se ressourcer après l'action;
- ☉ Gérer leur propre personnalité et leurs réactions émotionnelles face à un interlocuteur difficile;
- ☉ Débloquer une situation relationnelle conflictuelle.

EFFETS ATTENDUS:

A la suite de cette formation, les participants sauront:

- ☑ Se préparer physiquement et mentalement à toutes situations difficiles ou contraignantes et les anticiper positivement
- ☑ Contrôler leurs émotions et ne plus entrer dans des comportements de fuite, d'inhibition ou d'agressivité;
- ☑ Stimuler leur énergie de façon à se sentir calme, posé et dynamique pendant la période stressante;
- ☑ Utiliser les temps de pause pour récupérer efficacement et se ressourcer après l'activité;
- ☑ Faire profiter autrui de leur savoir-faire en matière de gestion du stress.

PROGRAMME:

Garder le calme, ne pas se laisser déborder par le stress:

- Découvrir les composantes physiques, émotionnelles et mentales d'une situation stressante;
- Apprendre à se préparer avant et à récupérer après une situation éprouvante;
- Mobiliser et maintenir son dynamisme vital et son calme pendant toute la durée d'une épreuve;
- Equilibrer et exprimer à bon escient ses émotions;
- Lâcher la pression physique, émotionnelle et mentale afin de récupérer en peu de temps;
- Repérer ses propres besoins et leur forme d'expression sans stress positif et sans stress négatif;
- Découvrir comment empêcher l'environnement d'être générateur de stress;
- Diagnostiquer et gérer les composantes d'une situation à enjeux;
- Intégrer les comportements positifs et utiliser efficacement son potentiel.

PEDAGOGIE:

Les participants intégreront la stratégie « avant, pendant, après » au travers des exposés théoriques et des exercices pratiques. Les exposés servent à faire découvrir le stress comme concept systémique et les moyens de le gérer comme des stratégies s'inscrivant dans ce système.

Les exercices sont conçus pour permettre de vérifier le bien fondé des concepts théoriques et d'intégrer dans ses comportements journaliers les différentes phases de gestion du stress.

Chaque participant reçoit un feed-back personnalisé qui l'aide à associer la théorie aux ressentis vécus pendant les exercices et à spécifier sa stratégie de gestion du stress.

CONDITIONS MATERIELLES:

L'organisation et la pédagogie de ce stage permettent d'accueillir des groupes allant de 6 à 12 participants maximum.

Une tenue adaptée aux exercices de relaxation est à prévoir.

DATES, LIEU, HORAIRES ET COÛT DU STAGE:

2 jours les 28 et 29 octobre 2008, 9H30/13H00, 14H30/18H00 à Colombelles, dans les locaux de EPRH, campus Normandie Technologie.

Une journée de perfectionnement et de consolidation des acquis peut être envisagée dans les mois qui suivent la formation de base.

TARIF: Particuliers et travailleurs indépendants : 350€ H.T. - Entreprises : 450 € H.T