

GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ET SITUATIONS DE STRESS

OBJECTIFS

Comprendre les notions de « désaccord, de tension, de conflit »

Cerner les mécanismes de la communication interpersonnelle

Comprendre les processus émotionnels en jeu dans les situations difficiles et de stress

Mieux connaître son propre mode de fonctionnement pour trouver les adaptations positives aux situations difficiles



PUBLIC

Tout public



PRÉREQUIS

Aucun



STAGIAIRES PAR SESSION

De 4 à 10 personnes



TARIF

Nous contacter : 05.59.14.04.44

afpiadour.pau@metaladour.org



DURÉE

7h soit 1 jour



ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation



FORMALISATION DES RESULTATS

Attestation de formation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et de mises en situation

Echanges de bonnes pratiques entre professionnels



GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ET SITUATIONS DE STRESS

CONTENU DE LA FORMATION

L'environnement de travail

- Identifier les relations en jeu : pouvoir sympathie, motivation, valeurs, blocage
- L'écoute comme outil de communication

Communication et hiérarchie

- Se situer dans l'organisation
- Analyser les enjeux de chacun dans la communication
- Adapter sa communication ascendante et descendante

Les situations difficiles rencontrées :

- Recenser les situations rencontrées
- Analyser les situations rencontrées : rapport de forces, mécanismes de défense...

Repérer et gérer son stress :

- Rechercher les causes des tensions
- Prendre du recul vis-à-vis de la situation stressante
- Enoncer ensemble les étapes de la résolution de problème

POUR ALLER PLUS LOIN

- Autres formations proposées en Intra-Inter-entreprises :
- Développer son potentiel et améliorer sa communication
 - Gérer son temps et ses priorités
 - Manager au quotidien Mobiliser Fédérer



ACCES AU
PLANNING DE
FORMATION

