Gestion du stress : maîtrisez les situations difficiles

CONCERNE
Manager ou professionnel amené à traiter au quotidien des situations difficiles ou conflictuelles génératrices de stress (panne machine, changement de poste...).

PRÉREQUIS
Aucun prérequis n'est nécessaire.

OBJECTIFS
- Identifier les sources du stress et les facteurs inhérents.
- Faire face aux comportements et aux situations stressantes.
- Dissocier l'émotif du rationnel pour travailler efficacement.
- Agir et construire une stratégie positive de résolution de problèmes.

DURÉE **SANCTION**
1 jour Attestation de compétences

PÉDAGOGIE
Mises en situation, décryptage de la dynamique du stress et la distinguer de celle de la responsabilité.
Identification des pôles d'équilibre pour une meilleure gestion de ses ressources émotionnelles.

INTERVENANT :
Nos formateurs, spécialistes des thématiques abordées, sont sélectionnés et évalués au regard de leurs connaissances techniques et pédagogiques.

SUIVI EVALUATION DES ACQUIS :
En début de formation : recueil des attentes et des objectifs individuels des stagiaires.
En fin de formation : tour de table pour relever le niveau d'atteinte des objectifs et réponse aux attentes exprimées.
Evaluation de la satisfaction des stagiaires : fiche d'évaluation Qualité à chaud.
Evaluation des acquis de la formation : fiche de compétences.
Feuille de présence.
Attestation de formation et cas échéant certification de compétence.

ACCESSIBILITE :
Pour les formations se déroulant dans l'entreprise, cette dernière devra s'assurer des conditions d'accessibilité à la formation des personnes en situation d'handicap. Dans nos centres, pour tout handicap, le commanditaire devra informer GEDAF ELSETE pour prévoir les conditions d'accueil, ou contacter notre référent handicap par email info@gedaf.fr

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :
Cf proposition commerciale ou calendrier Inter Entreprises.

LIEU
GEDAF /ELSETE

Centre de VALENCE :
Pôle 2000 - Rue des Entreprenants
07130 SAINT PERAY
04.75.81.06.06

Centre de GRENOBLE :
33 rue des Glairons
38400 SAINT MARTIN D'HERES
04.76.42.56.80

Centre de CHAMBERY :
949 rue Denis Papin
73290 LA MOTTE-SERVOLEX
04.76.42.56.80

CONTENU DÉTAILLÉ

Repérer et comprendre le stress

Objectif : Identifier les mécanismes du stress, ses manifestations et ses effets afin de mieux comprendre son propre fonctionnement

Identifier le mécanisme du stress et ses différentes phases.

Connaître les réactions physiologiques.

Évaluer et reconnaître son état de stress personnel.

Mettre en œuvre une attitude sereine pour gérer son stress

Objectif : Adopter des comportements et des attitudes permettant de limiter les tensions et de maintenir son efficacité dans les situations difficiles

Refuser une contrainte inopportune : savoir dire « non ».

Prendre du recul face aux imprévus

Réduire les tensions inutiles par un comportement adapté.

Gérer les situations conflictuelles et apprenez à lâcher prise

Objectif : Analyser les situations conflictuelles, de prendre du recul et de mettre en œuvre des actions de désamorçage adaptées

Identifier la source.

Rester factuel et éviter le ressenti personnel.

Analyser son comportement dans un conflit.

Désamorcer les blocages.

Analyser et mettre à plat le différend.

Elaborer un rituel anti-stress à mettre en pratique au bureau

Nos centres de formation : Valence Grenoble et Chambéry