

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

1 jour

SANCTION

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.

LIEU

GEDAF /ELSETE

Pôle 2000

Rue des Entreprenants

07130 SAINT PERAY

04.75.81.06.06

33 rue des Glairons

38400 SAINT MARTIN D'HERES

04.76.42.56.80

949 rue Denis Papin

73290 LA MOTTE-SERVOLEX

CONTENU DÉTAILLÉ

Repérer et comprendre le stress

Identifier le mécanisme 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

Refuser une contrainte inopportune : savoir dire « non ».

Prendre du recul.

Réduire les tensions inutiles par un comportement adapté.

Gérer les situations conflictuelles

Identifier la source.

Analyser son comportement dans un conflit.

Désamorcer les blocages.

Analyser et mettre à plat le différend.

Anticiper et résoudre les problèmes

Mettre en place une méthodologie de résolution des situations stressantes.