

## 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.

<b>DURÉE</b>	<b>SANCTION</b>
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

## Evaluation des acquis

## Attestation de formation et cas échéant certification de compétence

#### ACCESSIBILITÉ

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](mailto:info@gedaf.fr).

#### MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Cf proposition commerciale ou calendrier Inter Entreprises

1161

ELE

Centre de VALENCE

Pôle 2000 - Rue des Entrepreneurs  
07130 SAINT PERAY  
04.75.81.06.06

Centre de GRENOBLE

33 rue des Glaïrons  
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**

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 inopportun : 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.

*Nos centres de formation : Valence Grenoble et Chambéry*