



# L'APPROCHE ASSERTIVE POUR PREVENIR OU FAIRE FACE AU STRESS RELATIONNEL

Réf C 06 (MAJ 090124)

## Pour qui ?

Toute personne désireuse de vivre de manière plus sereine et efficace les situations stressantes, émotives, et délicates. **Pré requis** : la volonté de mettre en œuvre durablement ses propres solutions pour développer sa flexibilité relationnelle c'est-à-dire sa capacité à modifier ses comportements afin de s'adapter aux situations.

**Pré-requis** : Aucun.

## A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- ✓ Evaluer son stress et prendre conscience de son impact
- ✓ Maîtriser le cycle « émotion, pensée, comportement » pour passer de la réaction à l'action
- ✓ Développer le « contrôle de soi » dans chaque situation à forte dose émotionnelle

**Durée : 2 jours, 14 heures**

Dates, horaires, lieu : Nous contacter

Prix : **860.-€ HT** par personne (repas de midi compris) en inter entreprises

**Délai d'accès** : entre quelques jours et quelques semaines selon la disponibilité des formateurs

**Accompagnement pédagogique** : la formatrice est une experte reconnue dans le domaine de la communication interpersonnelle. La formation est conçue pour être un moment d'échange et de partage avec une approche respectueuse et bienveillante. **Une mise en pratique après chaque apport théorique pour faciliter l'appropriation, sous forme d'exercices, d'entraînements, d'études de cas et de jeux de rôles.** Suite à la formation, un service « SOS » par téléphone ou par mail est assuré pour accompagner et encourager la mise en application des acquis de la formation.

**Accompagnement administratif** : Nous assurons la prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement

**Flexibilité** cette formation est réalisable en sur-mesure (intra entreprise), en journée, demi-journée. Tarif jour ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

**Accessibilité** : Les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptées, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet [www.ascentiel.fr](http://www.ascentiel.fr) à ce sujet.

## L'itinéraire pédagogique :

### **Définir et reconnaître ce qu'est le stress**

Définir le stress et distinguer stress de fatigue, tension, anxiété, angoisse, peur.

Identifier les symptômes traducteurs de stress et les conséquences sur le plan physique, intellectuel et comportemental. Reconnaître les « micro » et les « macro » stressseurs.

Remplir sa trousse d'urgence ! Les remèdes ou antidotes au stress pour éviter cette pression insidieuse et résister.

### **Stress, émotions, pensées : le lien**

Identifier les émotions fondamentales, leurs messages et les conséquences des dysfonctionnements émotionnels. Libérer la charge émotionnelle en redécouvrant l'expression juste d'un besoin, d'une émotion.

Pratiquer le « raisonnement socratique » ou restructuration cognitive afin de modifier son état émotionnel.

Découvrir et s'entraîner au langage dynamique et positif pour alléger la pénibilité d'un message et modifier son effet émotionnel.

### **Face à un agent stressseur : le système de réactions**

Identifier les principaux stressseurs relationnels : les agressions verbales et les comportements toxiques.

Identifier les trois comportements réponses spontanés instinctifs. Leurs origines et conséquences.

### **Passer de la réaction à l'action**

Le comportement réponse assertif – affirmé : définition, principes, conséquences.

Modifier sa façon de dire pour réduire le stress relationnel. Désamorcer les « bombes relationnelles » en étant courtois sans être vulnérable avec le message « Je », un message d'affirmation de soi et la demande assertive – affirmée (méthode D.E.S.C.).

Dire non avec calme et fermeté : La méthode du Non – Non – Empathie – Emotion – Négociation.

**Le + de la formation** : à partir d'un test, évaluation de son niveau de stress et de ses principaux agents stressseurs afin de définir un plan d'action personnalisé.

**Formation suivante conseillée** : Pratiquer la cohérence cardiaque avec un logiciel de bio feedback.

**Notre objectif de satisfaction** : un degré de satisfaction d'au moins égal à 90%.