



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

Réf C 06 (MAJ 070126)

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 : Voir site internet/nous contacter

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

Accompagnement pédagogique : Jennifer JOLLY, formatrice coach certifiée, expérimentée dans les domaines du management et de la communication interpersonnelle, vous propose une pédagogie interactive autour d'autodiagnostic, exercices, mises en situations et jeux de rôles permettant d'intégrer, d'ancrer et d'évaluer les acquis. Plus de 50% du temps consacré à la pratique. 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 vous accompagnons dans vos demandes de prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement, sous réserve d'obtenir l'accord de prise en charge avant le début de la formation.

Suivi - Evaluation : Questionnaire préformatif, feuille d'émargement, attestation de présence et certificat de réalisation de formation (Article L.6353-1 du code du travail)

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-un état émotionnel.

Découvrir et s'entraîner au langage dynamique et positif pour alléger la pénibilité d'un message et modifier son-un 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, sur l'ensemble de la formation, de 90%.

Flexibilité : cette formation est réalisable en sur-mesure (stage INTRA). Tarif ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

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