

PROGRAMME DE FORMATION

« GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS »

(Durée : 6 heures)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Repérer, réfléchir et prendre du recul sur son positionnement, sa manière d'agir avec soi-même et en relation avec les autres.
- ▶ Identifier les sources du stress et acquérir des outils simples et pratiques pour gérer le stress.
- ▶ Avoir des outils concrets pour prévenir, gérer et sortir d'une situation conflictuelle.
- ▶ Connaître la communication non violente
- ▶ Acquérir une plus grande confiance en soi
- ▶ Favoriser un mieux-être professionnel
- ▶ Intégrer des techniques corporelles et respiratoires pour se détendre

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

- ▶ Tout personnel confronté à des situations conflictuelles.
- ▶ Le nombre de participants par session est fixé à 10 personnes maximum.
- ▶ Aucun prérequis.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- ▶ Qu'est-ce que le stress et le conflit ?
 - Les situations rencontrées au quotidien ;
 - Les différents modes de communication (corporel, verbal) ;
 - La gestion des émotions (peur, colère etc.)
 - Les moyens d'agir (communication non violente, faire face à l'agressivité, gestion corporel) et de répondre de manière appropriée ;
 - Qu'est-ce que la pleine conscience ?
 - Conseil pour la vie quotidienne ;
 - Echange entre les participants.
- ▶ EXERCICES PRATIQUES
 - Respiration et structure corporelle ;
 - Exercices guidés de pleine conscience ;
 - Mouvements simples de conscience corporelle ;
 - Relaxation profonde ;
 - Exercices de gestion de l'autre en situation de conflit (désamorçage, contention, immobilisation) ;
 - Gestion du stress, des émotions et développement de la confiance en soi avec des mises en situation et du contact corporel.

MODALITES DE SUIVI

- ▶ Signature d'une feuille d'émargement.

MODALITES D'EVALUATION

- ▶ L'évaluation des acquis se déroule en contrôle continu tout au long de la formation.
- ▶ A l'issue de la formation, les participants se voient délivrer une attestation de fin de formation validant leurs acquis.
- ▶ Une évaluation à chaud permet de mesurer la satisfaction des stagiaires.

METHODE PEDAGOGIQUE

- ▶ Les principes théoriques seront abordés sous formes d'exercices pratiques.
- ▶ Jeux de rôle (prise de conscience d'attitudes et analyse de situations).

MOYENS TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- ▶ Matériel pédagogique : ouvrages de références et tapis de sol.
- ▶ L'intervenant HERVE HUGON est un formateur en gestion du stress et des conflits, animateur d'ateliers de pleine conscience, enseignant de SYSTEMA (art martial russe) et de QI GONG (gymnastique de santé) et il étudie et pratique la méditation depuis 1993