

FORMATION ELKAÉ

GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS



Programme

L'optimisation de ses compétences relationnelles dans la relation d'aide et le repérage de ses limites au service d'une posture et d'une écoute ajustées

La gestion de son stress et de ses émotions

La gestion des situations difficiles et conflictuelles par l'apprentissage d'une plus grande flexibilité relationnelle.

Durée

2 jours

MODALITÉS

Objectif global

Optimiser ses capacités relationnelles et savoir gérer les situations de stress et de conflits.

Objectifs pédagogiques

Optimiser ses compétences relationnelles dans la relation d'aide et repérer ses limites au service d'une présence, d'une posture et d'une écoute ajustées.

Gérer son stress, canaliser ses émotions et gérer des situations difficiles et conflictuelles par l'apprentissage d'une plus grande flexibilité relationnelle.

Public visé

Tout personnel d'encadrement, commercial (responsable de secteur, chargé de clientèle) exerçant en structure SAP/SAAD

Profil de l'intervenant

Psychothérapeute, ayant une parfaite connaissance de l'environnement des services à la personne et de l'aide à domicile.

Méthodes pédagogiques

Mise en application de cas pratiques réflexions de groupe, étude de cas et retours d'expérience, apports théoriques et tests applicatifs. Remise d'un support pédagogique écrit.

Lieu de déroulement

En intra : dans votre établissement ou dans nos locaux parisiens.

| Durée | Tarifs | Validation | Financement |
|---------|----------------|--------------------------|------------------------------|
| 2 jours | Nous contacter | Attestation de formation | - O.P.C.A - Établissement |

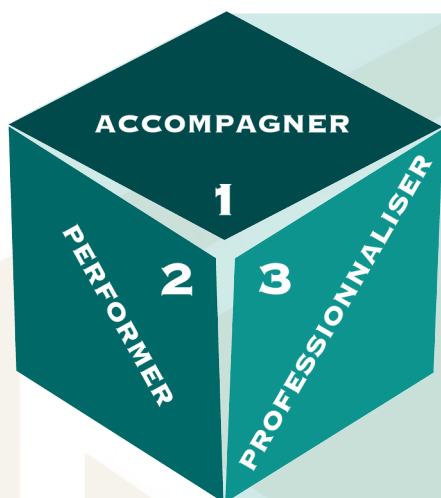
Renseignements auprès de Carole EDON-LAMBALLE : Directrice générale ELKAE
elkae@outlook.fr



ELKAÉ

FORMATION ELKAÉ

GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS



Programme

Durée

L'optimisation de ses compétences relationnelles dans la relation d'aide et le repérage de ses limites au service d'une posture et d'une écoute ajustées

2 jours

La gestion de son stress et de ses émotions

La gestion des situations difficiles et conflictuelles par l'apprentissage d'une plus grande flexibilité relationnelle

Détails du programme

I/ Le stress

Compréhension des causes, mécanismes et effets du stress : les réactions psychiques et physiologiques de l'adaptation au stress. Identification et compréhension du stress positif et du stress négatif.

Tests individualisés pour identifier ses causes et signes de stress.

Savoir identifier ses ressentis émotionnels et élargir ses possibilités d'expression et de flexibilité relationnelles.

Découverte et mise en expérimentation de pratiques corporelles et psychiques de gestion du stress et des émotions : le souffle, la respiration, la relaxation, le placement du corps, la présence juste dans l'ici et le maintenant par la concentration.

II. L'Adoption de comportements justes dans la relation

La structure et le fonctionnement du cerveau : éléments de psychologie et physiologie sur le cerveau en relation avec la gestion des émotions et la compréhension de la gestion des relations.

Notre fonctionnement relationnel lié à nos messages contraignants ou croyances personnelles et comment les dépasser.

Test « autodiagnostic de mes comportements » et « mes attitudes dans la communication ».

Découverte et compréhension des jeux psychologiques en place dans toute relation et adapter l'attitude conforme et la posture la plus juste.

III/ Les conflits

Définir, comprendre et reconnaître les notions de conflit, tension, crise : cause, comment, pourquoi...

Adapter son langage et son attitude en adéquation avec le positionnement de son interlocuteur.

Apprendre à canaliser son émotion, à faire passer un message, à gérer une situation difficile et à adapter son mode de communication aux circonstances et aux diverses personnalités par une écoute active et attentive.

Les techniques assertives : la sortie de crise, de conflit, l'offre de compromis



ELKAÉ

