IPSEIS

Organisme de formation continue - Certifié Qualiopi

ACCUEIL ET COMMUNICATION

Gestion du stress, des conflits et de l'agressivité

Comment gérer son stress, sortir des conflits et diminuer les tensions pour aller vers un échange constructif ? Notre formation vous permettra de vous approprier des outils pour gérer ce type de situation. Pour ne pas subir, il est essentiel de s'appuyer sur des repères fiables et des méthodes concrètes afin d'agir avec discernement, de préserver le bien-être au travail et de maintenir un climat relationnel apaisé.

Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier le stress, sa nature, les manifestations physiques et émotionnelles
- Comprendre et maîtriser ses émotions face à l'agressivité
- Développer une écoute appropriée
- Avoir confiance en soi
- Apprendre à mieux respirer, à se détendre au travail pour être dans une bonne écoute
- Apprendre à ne pas se faire envahir par la vie professionnelle à la maison et inversement
- Retrouver du plaisir dans son travail

Programme

- Compréhension des mécanismes du stress et impact sur le corps et l'esprit
- Techniques de relaxation pour diminuer le stress
- Compréhension et modification de ses réactions face au stress
- Organiser son environnement pour réduire le stress

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Supports visuels
- Tests
- Études de cas
- Partage d'expérience
- Mises en situation
- Restitution des connaissances avec un Escape Game suivi d'une synthèse

Méthodes d'évaluation

- Test de positionnement
- Évaluation des acquis (test, exercices)
- Quizz
- Évaluation de l'impact de la formation
- Évaluation de la satisfaction

Informations pratiques

Public
Tout personnel soignant et non soignant travaillant avec des personnes vulnérables

Prérequis
Aucun prérequis

Intervenant
Consultant spécialisé

Durée
2 jours - 14 heures

Nombre de participants
Intra : 12 maximum
Inter : À partir de 5 participants

Tarification
Intra : 1 250 € par journée d'intervention
Inter : Nous consulter

Tarif hors frais de déplacement du formateur (coût pédagogique).

Délai d'accès

IPSEIS s'engage à vous répondre dans un délai maximum de 72 heures. La date de début de formation est déterminée avec vous, selon vos besoins, préférences et contraintes. En moyenne, le délai de mise en place de la formation est d'un mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

IPSEIS demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

Référente handicap : Hélène Paillot de Montabert - helenedm@ipseis.fr - 06 30 70 99 78