

Gérer les situations d'agressivité dans la relation interpersonnelle et de groupe

Contexte

Le manque de visibilité économique, les difficultés d'organisation du travail, les difficultés de trésorerie et/ou de vente, celles liées aux salariés et à leur accompagnement, les difficultés de recrutement et de fidélisation, la nécessité de passer d'une capacité d'adaptation à la « maîtrise de l'impermanence » ont mis le moral des dirigeants et des managers à rude épreuve.

Développer de nouvelles postures, trouver des moyens de prévenir et mieux vivre le stress, voire l'anxiété sont aujourd'hui des axes incontournables d'attention pour les encadrements. Ce module propose une combinaison entre apports théoriques et pratiques corporelles.

Durée

2 jours soit 14 heures de formation

Lieux

Formation possible en inter, en intra ou en classe virtuelle

Public visé

Manager d'équipe ou dirigeants

Tarifs

Sur devis

Délais d'accès

11 jours ouvrés correspondant à la durée légale de rétractation

Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Pour tout besoin de demande d'adaptation de la formation pour une personne en situation de handicap, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre référente handicap : Madame Frédérique Menier au 06.18.03.52.46

Modalités d'inscription

Vous pouvez nous contacter directement. L'un de nos conseillers vous contactera par téléphone afin de valider ensemble votre projet professionnel.

Objectifs

- Développer de nouvelles postures face aux situations stressantes
- Trouver des moyens de prévenir et mieux vivre le stress, voire l'anxiété
- Poser un autre regard en mobilisant de nouvelles ressources sur les situations difficiles d'encadrement
- Mieux préserver et gérer son écologie mentale
- Identifier ses propres facteurs et attitudes face au stress
- Comprendre les mécanismes du stress et les conséquences sur la santé
- Prendre conscience de sa globalité corporelle, de ses émotions, de ses pensées
- Utiliser des outils pratiques pour mieux vivre son stress au quotidien dans un cadre professionnel
- Vivre une nouvelle expérience par l'intégration de la sophrologie

Modalités pédagogiques

Méthode participative basée sur le vécu professionnel des participants

Analyse réflexive en ateliers

Mise en situation professionnelle et études de cas

Ateliers pratiques

Suivi individualisé tout au long de la formation

Modalités d'évaluation

Au début de la session, un test de positionnement proposé par le formateur sera effectué auprès des participants.

Un questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances sera proposé à la fin de la formation par le biais de notre WebApp.

À l'issue de ce dispositif de formation, un questionnaire d'évaluation, accessible via notre WebApp sera proposé aux participants. À 6 mois après la fin de cette formation, une autre évaluation sera réalisée avec l'équipe dirigeante.

Prérequis

Aucun

