

# GESTION DU STRESS

## GERER DES CONFLITS ET DES EMOTIONS

Durée :	3 jours
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	Personnes souhaitant s'affirmer de manière positive et respectueuse d'autrui
Formateurs :	<b>Suzel Girard</b> , Catherine Le Lay, Florie Gounelle, Laurence Moss

- Les stages consacrés à l'assertivité permettent de limiter l'agressivité, mais aussi de réduire la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles.
- S'affirmer en restant soi-même :
  - S'affirmer tranquillement dans la vie, ni à son détriment ni à celui des autres, et vivre des relations professionnelles plus simples et efficaces
  - Trouver avec les autres des espaces de coopération grâce à des entraînements simples et pratiques
  - Afficher ses positions sans anxiété, exercer ses droits sans nier ceux d'autrui, résoudre les conflits interpersonnels de manière créative
  - Miser sur la confiance et éviter la méfiance, l'agressivité ou la tromperie, les impasses génératrices de stress, de perte de temps et de productivité
- L'assertivité permet de faire face aux tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même.

### Objectifs

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Développer la confiance en soi, réduire les appréhensions et rentrer dans l'action
- Découvrir et optimiser vos ressources personnelles
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse

### Méthode pédagogique

- Exercices de développement issus des techniques de l'acteur
- Improvisations
- Éléments d'analyse transactionnelle
- Mises en situation concrètes à partir de cas réels vécus par les participants
- Un programme d'initiation

## GERER DES CONFLITS ET DES EMOTIONS

### Programme

## *Développement personnel*

---

- 1 – DEVELOPPER SA CONSCIENCE EMOTIONNELLE

Comprendre le fonctionnement des émotions :

- Quotient Emotionnel : prendre conscience de ses émotions dominantes et dépasser ses réactions inconscientes
- Contrôler ses émotions et son apparence extérieure : être bon « pilote de soi »
- Comprendre les motivations et inquiétudes de ses interlocuteurs
- Instaurer des relations positives au quotidien
- Développer son intelligence émotionnelle

- 2 – IDENTIFIER SON PROFIL ASSERTIF

Communiquer et s'affirmer :

- La communication et les cinq sens
- Comprendre son mode de fonctionnement
- L'écoute active de soi et de l'autre pour mieux pour des rapports positifs
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif

- 3 – LES COMPORTEMENTS QUI PERTURBENT

Faire face :

- Désamorcer l'agressivité
- Agir face à la passivité
- Éviter les pièges de la manipulation

- 4 – DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

Nourrir l'estime de soi-même

- Dire non lorsque c'est nécessaire
- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

- 5 – FORMULER UNE CRITIQUE CONSTRUCTIVE

Exister dans la confrontation :

- Préparer sa critique
- S'expliquer avec la méthode DESC

- 6 – SAVOIR DIRE NON AVEC ASSERTIVITÉ

Penser positivement :

- Dire non lorsque c'est nécessaire
- La bonne attitude pour dire non

- 7 – RÉSOUDRE LES CONFLITS

Passer à l'action :

- Repérer les sources de conflits
- S'entraîner à sortir des conflits

- 8 – DÉVELOPPER DES ATTITUDES DE NÉGOCIATION RÉALISTES AU QUOTIDIEN

Être crédible et juste :

- Adopter des comportements « gagnant-gagnant »
- S'entraîner à construire des solutions négociées