

## Gestion du stress et Communication Non Violente

### PROGRAMME DE LA FORMATION

Le stress est un facteur très présent dans notre société actuelle, chez soi comme sur notre lieu de travail. Il apparaît essentiel de le prendre en compte et d'agir sur lui afin de ne pas nous laisser envahir.

Au quotidien, l'utilisation de la Communication Non violente permet une meilleure gestion du stress, des émotions, des conflits entre les personnes.

#### Comment appréhender ces méthodes pour gagner en mieux-être chez soi comme au travail ?

<b>PUBLIC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes personnes salariées des secteurs social, médico-social ou hospitalier intervenant au contact d'un public (usagers, patients, clients, ...)</li> <li>Toutes personnes suivant une formation professionnelle dans les secteurs social, médico-social, hospitalier (E.S., M.E., A.S.S., C.E.S.F., A.E.S, A.S., I.D.E)</li> </ul>
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>
5 minimum – 15 maximum
<b>PRÉ-REQUIS</b>
Aucun
<b>DURÉE</b>
2 jour – 14 heures
<b>ORGANISATION</b>
Intervention en présentiel / à distance en visio conférence
Zone géographique : Rhône – Lyon métropole
Sur le site de travail (salle mise à disposition par l'entreprise) ou au sein de l'organisme de formation.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances sur la notion de stress : définition, connaître les 3 phases du stress et les symptômes.
- Identifier les sources de stress et diagnostiquer son niveau de stress
- Apprendre à faire face au stress (découverte des 5 clés) / reprendre le contrôle sur soi
- Maitriser les fondements de la C.N.V.
- Savoir communiquer de manière non violente en 4 étapes pour améliorer mes relations / s'exercer à la CNV
- Amener les participants à faire évoluer leur état d'esprit ; leurs pratiques et leurs comportements

#### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Jeu d'introduction : « faisons connaissance »
- Apports théoriques sur la notion de stress : définition, identification des sources et des phases, les effets positifs du stress
- Déclinaison des 5 clés pour apprendre à gérer son stress
- Apports complémentaires sur la connaissance de soi : les positions de vie, les messages contraignants, la dynamique de l'énergie, les cercles de préoccupation, poser ses limites, techniques de détente...
- Focus sur la Communication Non Violente : définition et exercices d'application pas à pas
- Partages d'expériences sur nos vécus

<b>TARIF</b>
950 € TTC / jour (activité assujettie à la TVA).
<b>INTERVENANT·E·S</b>
FOCCUS - Julie Gazagnes  Formatrice – secteurs social et médico-social
<b>MODALITÉS DE CONTACT ET DÉLAIS D'ACCÈS</b>
Pour toute information, contactez <a href="mailto:contact@foccus.fr">contact@foccus.fr</a> ou au 07.49.27.40.63  Délai d'accès à la formation : à définir entre l'intervenant et l'entreprise en fonction de leurs disponibilités.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Apports bibliographiques complémentaires</li></ul> <b>MODALITÉS PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apports théoriques et transmission de connaissances dans une démarche réflexive</li><li>• Méthode d'animation interrogative, active, réflexive en lien avec le vécu sur le terrain.</li><li>• Apports bibliographiques complémentaires à la démarche de formation.</li></ul> <b>MOYENS PÉDAGOGIQUES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apports théoriques et transmission de connaissances dans un démarche réflexive</li><li>• Méthode interrogative en lien avec le partage d'expériences</li><li>• Exercices pratiques / tests individuels (auto diagnostic) / exercice de mise en application</li><li>• Supports vidéo (extrait de situation, film professionnel, ...)</li><li>• Brainstorming / Travail en binôme ou en sous-groupes</li></ul> <b>APPRÉCIATION DES RÉSULTATS</b> <p>Enquêtes besoins commanditaire / client Questionnaires de satisfaction commanditaire / client</p> <b>ACCESSIBILITÉ</b> <p>En cas de besoin particulier d'adaptation, veuillez nous contacter.</p>
--