

**APPRENDRE A GERER LA PRESSION DU QUOTIDIEN DU POINT DE VUE DU SALARIE****2 jours - 14H**Inter : 490 € HT/Jour
Soit 980 € HT/SessionIntra : 1 190 € HT/Jour
Soit 2 380 € HT/Session

Le coût financier et humain des tensions et incompréhensions dans l'entreprise sont toujours trop élevés. Les réduire est possible. Chacun peut y contribuer, à son niveau en sachant faire face à la pression de son quotidien et prendre du recul. Des clés, des techniques et méthodes et une réflexion appropriée favorise la gestion de ses tensions.

Objectifs

- Gérer efficacement les tensions du milieu professionnel dans la durée.
- Reconsidérer ses méthodes et habitudes pour faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa propre stratégie de gestion de situations difficiles.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations difficiles.
- Mobiliser ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

Planning : Consultez notre site
www.bt-formation.fr

Le 15/03/2016, notre déclaration sur DataDock a été validée. Notre démarche Qualité aboutie ainsi que notre certification AFNOR NF214 nous permet d'être "référencable" par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

Référence : F0606 - 5 stagiaires max/session - Date de révision : 04/01/2018

Pré-requis

- Aucun

Pour qui ?

Personnes confrontées aux pressions et qui souhaitent gérer les tensions de l'environnement par des méthodes pratiques applicables à un quotidien professionnel.

Contenu*Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress*

- Connaître ses "déclencheurs de tensions", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de tensions.
- Répondre à ses besoins pour diminuer les tensions.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- Reconnaître et anticiper les situations de tensions
- Reconnaître et identifier ses propres tensions
- Identifier ses déclencheurs et catalyseurs
- Auto - diagnostic de ses tensions
- Les étapes du "deuil" face aux changements.
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

Agir et réagir en fonction du contexte

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit.
- Pressions externes et tensions internes
- Les trois ennemis ;
- Soi même: la vulnérabilité, l'insécurité personnelle, les inhibitions, l'intolérance aux frustrations, la fatigabilité.
- Les événements : la difficulté d'adaptation, l'incapacité à faire face à l'imprévu,
- intolérance à l'ambiguïté et l'incertitude.
- Les autres : perturbation à la sociabilité, comportements négatifs, rigidité affective et
- intellectuelle, dépendance aux autres.
- Contre indications comportementales

Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- Les "valeurs" pour être cohérent
- Apprendre à ne plus être passif
- Apprendre à ne plus être agressif
- Apprendre à ne pas manipuler l'autre
- Apprendre à s'affirmer.

Le rôle de la communication dans la gestion de situations difficiles

- La place centrale de la communication dans les rapports des uns et des autres.
- Forces et axes de progression personnelle dans la communication.
- Déterminer sa position relative par rapport aux comportements passifs, agressifs, de fuite et de manipulation.
- Test d'autodiagnostic : le jeu du Passif, Agressif et Manipulateur.

Les plus

- L'atelier étant ponctué d'exercices ludiques, les participants n'hésitent pas à fournir un investissement personnel important (participation et prise de risque).

Méthodes

- 100% présentiel

Qualification des formateurs : Nos formateurs ont au minimum 3 ans d'expérience dans leur domaine.**www.bt-formation.fr**