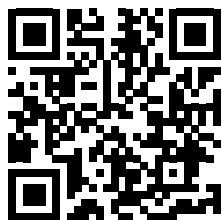


THÉMATIQUE :



## STRESS ET CONFLITS : MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES GÉRER



Medilearn.care

MEDILEARN.CARE

VOTRE FORMATION CONTINUE

medilearn.care

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

Stress, tensions, conflits... autant de situations familières dans le quotidien professionnel. Entre **horaires contraignants, surcharge de travail, relations parfois compliquées** entre collègues ou communication délicate avec les patients et leurs proches, il est **facile de se sentir fragilisé**. Ces difficultés pèsent non seulement sur le bien-être, mais aussi sur la qualité des soins.

Dans cette formation vous apprendrez à :

**Décrypter les signaux** de votre corps pour **différencier le bon stress du mauvais** et agir avant qu'il ne devienne nocif.

**Maîtriser vos émotions** grâce à des techniques simples (respiration, cohérence cardiaque) pour garder votre calme même dans les moments intenses.

**Apaiser les conflits** en comprenant leurs causes et en utilisant la **communication non-violente et l'écoute active**.

Renforcer votre estime et votre conscience de soi pour **mieux vous affirmer et exprimer vos besoins**.

Cette formation vous permettra non seulement de gérer les défis du quotidien, mais aussi de **gagner en confiance**, en bien-être et en sérénité dans votre travail.



**DURÉE :** 7h - 1 jour.

*Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l'entreprise (planning, congés, etc.).*



**EFFECTIF**

6 à 10 personnes.



**PRÉREQUIS**

Aucun.



**INTERVENANT**

Formateur qualifié.



**PUBLIC CIBLÉ**

Tous publics.





**ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS**

**OBJECTIF 1 :**

Identifier les réactions du corps face au stress pour mieux les reconnaître et les anticiper.

**CONTENU LIÉ :**

Le système nerveux autonome (sympathique / parasympathique).  
Les réponses biologiques au stress (hormones : cortisol, adrénaline).  
Les mécanismes d'adaptation (réaction de fuite, lutte, inhibition).  
Liens entre corps et environnement.

**OBJECTIF 2 :**

Comprendre l'impact des perceptions et des émotions dans les situations de stress.

**CONTENU LIÉ :**

Fonction des émotions (rôle adaptatif).  
Les schémas de pensée et interprétations.  
Le triangle pensées / émotions / comportements.  
Les biais cognitifs et pensées automatiques.

**OBJECTIF 3 :**

Différencier les types de stress et repérer leurs manifestations.

**CONTENU LIÉ :**

Définition du stress.  
Les différents types de stress (aigu, chronique).  
Bon stress (eustress) vs mauvais stress (distress).  
Les 3 phases du stress (alarme, résistance, épuisement).  
Symptômes physiques, émotionnels et comportementaux.

**OBJECTIF 4 :**

Développer des stratégies de gestion du stress au quotidien.

**CONTENU LIÉ :**

Identification des facteurs de stress (internes / externes).  
Techniques de régulation (respiration, relaxation, pause mentale).  
Adaptation des comportements face au stress.  
Prévention du stress chronique.  
Plan d'action individuel.



**ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS**

**OBJECTIF 5 :**

Comprendre les mécanismes et les enjeux des conflits professionnels.

**CONTENU LIÉ :**

Différence entre problème, tension, conflit et agressivité.  
Les causes des conflits (organisationnelles, relationnelles, personnelles).  
Conflit constructif vs destructif.  
Les facteurs de stress liés au travail.  
Les étapes d'escalade du conflit et leurs impacts.

**OBJECTIF 6 :**

Utiliser des outils relationnels pour désamorcer et résoudre les conflits.

**CONTENU LIÉ :**

L'estime de soi et son impact relationnel.  
Les freins à la communication (jugements, interprétations).  
Les principes de la communication bienveillante.  
L'écoute active (reformulation, questionnement).  
La méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure).  
Posture professionnelle en situation conflictuelle.



**VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT**

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h  
et le vendredi de 9h à 17h.



**TARIF**

**Inter-entreprise** : 280€ net de taxe,  
prix par jour et par personne.

**Intra-entreprise** : Sur devis,  
nous contacter : 04 91 26 27 09.



**CONTACT**

**SAS EPSA**

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

**ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :  
contact@medilearn.care

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

**MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

**MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS**

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.