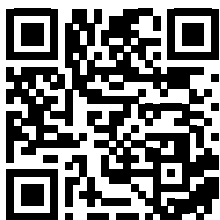


THÉMATIQUE :



STRESS ET CONFLITS : MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES GÉRER

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Dans les secteurs **sanitaire, social et médico-social**, les professionnels sont **régulièrement confrontés au stress**, aux **urgences**, à la **charge de travail** et aux **tensions relationnelles**. Lorsqu'elles s'installent, ces situations peuvent **affecter le bien-être**, la **coopération** et la **qualité de l'accompagnement**.

Cette formation vous permettra de mieux comprendre **les mécanismes du stress et des conflits**, d'**identifier leurs manifestations** et de **repérer les facteurs** qui les déclenchent. Vous apprendrez à mieux reconnaître vos réactions et à prendre du recul face aux situations difficiles.

Grâce à des **outils concrets**, vous développerez des stratégies pour **réguler vos émotions**, **préserver votre équilibre** et **prévenir l'escalade des conflits**. L'écoute active, la communication assertive, la reformulation et **la méthode DESC** vous aideront à exprimer vos désaccords, comprendre les besoins de chacun et rechercher **des solutions constructives**.

À travers des mises en situation professionnelles, vous renforcerez votre capacité à adopter **une posture sereine** et adaptée, **favoriser des relations de travail apaisées** et améliorer durablement **la qualité de la coopération** au sein des équipes.



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

10 personnes maximum.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Identifier les mécanismes d'adaptation de l'organisme et les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales associées au stress.

CONTENU LIÉ :

Fonctionnement global du corps et interdépendance de ses systèmes.
Facteurs d'adaptation de l'organisme.
Rôle des systèmes sensoriel, nerveux et endocrinien.
Définition du stress et distinction avec les émotions.
Manifestations physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales des émotions.
Influence des perceptions, des pensées et du vécu sur les réactions individuelles.

OBJECTIF 2 :

Différencier le stress aigu du stress chronique à partir de leurs mécanismes, de leurs manifestations et de leurs facteurs associés.

CONTENU LIÉ :

Stresseurs et phases de la réponse au stress.
Rôle de l'adrénaline et du cortisol.
Distinction entre stress aigu et stress chronique.
Manifestations physiques, cognitives, émotionnelles et comportementales.
Effets du stress chronique sur la santé et la mémoire.
Facteurs individuels et professionnels influençant le stress.

OBJECTIF 3 :

Appliquer des stratégies de prévention et de régulation du stress adaptées à ses besoins et aux situations rencontrées.

CONTENU LIÉ :

Habitudes protectrices et facteurs de vulnérabilité.
Rôle du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique.
Importance de la récupération et du soutien relationnel.
Influence des pensées automatiques et des biais cognitifs.
Restructuration cognitive et reformulation des pensées.
Techniques pratiques de gestion du stress.



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 4 :

Analyser les mécanismes, les besoins sous-jacents et les facteurs de risque impliqués dans l'apparition et l'escalade des conflits au travail.

CONTENU LIÉ :

Distinction entre problème, désaccord et conflit.
Typologie et niveaux d'escalade des conflits.
Besoins insatisfaits et mécaniques du conflit
Attitudes individuelles face aux conflits.
Influence du stress et des facteurs professionnels sur les conflits.
Conséquences sur les personnes, les équipes et la qualité de l'accompagnement.

OBJECTIF 5 :

Mettre en œuvre une démarche de résolution constructive des conflits fondée sur la régulation émotionnelle, l'écoute et la communication assertive.

CONTENU LIÉ :

Régulation du stress et des émotions en situation conflictuelle.
Conscience de soi et prise en compte du point de vue de l'autre.
Repérage des interprétations et des biais cognitifs.
Communication claire, assertive et non violente.
Écoute active, questionnement et reformulation.
Identification des besoins sous-jacents.

OBJECTIF 6 :

Élaborer une réponse adaptée à une situation professionnelle de stress ou de conflit en mobilisant les stratégies et les outils acquis.

CONTENU LIÉ :

Définition et mise en application de la méthode DESC.
Synthèse des connaissances et outils abordés.
Analyse de situations professionnelles.
Choix des stratégies adaptées au contexte.
Échanges et partage d'expériences.
Évaluation finale des acquis.



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

210€ net de taxe, prix par jour et par personne.



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.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

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