

● **PUBLICS :**

- Le personnel en contact quotidien avec les résidents, les patients, leurs familles :
 - Soignants de jours et de nuit
 - ASP
 - ASH
 - animateurs
- Le personnel administratif et de gestion :
 - Directions
 - Secrétaires
 - Assistantes
 - Cuisiniers

● **DURÉE :**

- Pour tenir compte du temps d'apprentissage et de mise en œuvre, les sessions sont programmées sur plusieurs mois

● **OBJECTIFS :**

- Identifier ses propres causes de pression et améliorer ses stratégies
- Comprendre les autres modes de fonctionnement
- Réduire les risques de conflit

● **PROGRAMME :**

- **Préparation :** passage du test EPA en amont de la formation en ligne
- **Restitution individuelle lors des 2 jours :**
 - Connaissance de soi et de sa typologie
 - Compréhension de son propre mode de fonctionnement
 - Conflit de pouvoir, de territoire et relationnel
 - Identification des modes de fonctionnement de ses collègues
 - Identification de ses réactions face à la pression et des conséquences
 - Analyse de ses stratégies et mise en évidence des résultats
 - Appropriation de nouveaux comportements personnels et collectifs

● **LES ATOUTS :**

- Facile à intégrer
- Mises en situation
- Connaissance de soi hors pression et sous pression
- Apport personnel et professionnel
- Meilleure appréhension du stress et de ses effets
- Echange constructif avec ses collègues
- Apprentissage sur-mesure
- Cartographie comportementale du groupe



● PUBLICS :

- Idem volet 1

● OBJECTIFS :

- Idem volet 1

● PROGRAMME :

- **Gérer le stress :**
 - Comprendre les facteurs de stress
 - Première clé antistress : la confiance en soi
- **Gérer les changements et les relations :**
 - Deuxième clé antistress : la prise de recul
 - Troisième clé antistress : le lâcher-prise
 - Apprendre à communiquer sainement
- **Gérer les conflits :**
 - Désamorcer les tensions et l'agressivité
 - Se faire entendre et respecter sans blesser
 - Résoudre les conflits sans perdant
 - Etablir des relations saines

● DURÉE : Idem volet 1

● LES ATOUTS :

- Journées : 4 séquences d'1h30 environ (avec une pause entre chacune)
- Récapitulatif de l'essentiel lors de chaque journée
- Expérimentation des solutions
- Exercices de relaxation et de décompression
- Apprentissage sur-mesure
- Amélioration du climat social
- Meilleure gestion des relations interpersonnelles
- Réduction du stress chronique
- Meilleure cohésion des équipes

Gérez les conflits sans perdants