



GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES : L'EFFICACITÉ SANS LE STRESS



Date (s) : à déterminer	Lieu : sur site	Durée : 2 jours (14 heures)	Tarif adhérents : 2800 €
-------------------------	-----------------	-----------------------------	--------------------------

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de stress liés au travail.
- Comprendre, analyser et maîtriser le stress professionnel
- Gérer son propre stress afin d'éviter les pressions et le stress par ricochet.
- Développer des outils et des méthodes qui permettent à la fois d'anticiper et de limiter les situations génératrices de stress, dans l'intérêt de tous.

Programme

Identification des facteurs de stress professionnel

- * Echange entre les participants, analyse de situations. De quoi parle-t-on, se débarrasser des idées reçues.
- * Définition, origine, mécanisme du stress.

Méthode de prévention et de gestion du stress.

- * Dédramatiser et agir sur les situations difficiles.
- * Améliorer l'organisation de travail.
- * Eviter les facteurs de stress inutiles.
- * Gérer les conflits, gérer son temps, faire un état des lieux : analyse qualitative, analyse quantitative.
- * Le rôle des instances représentatives :
- * Elus du CHSCT, des délégués syndicaux.
- * Le rôle du médecin du travail.

Plan d'actions au cours de l'intersession

Evaluation de situations

Public : Direction, responsables RH, personnel d'encadrement.

Prérequis : Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation : Inscription via le formulaire en ligne jusqu'à deux semaines avant la formation; deux jours si la formation est confirmée, sous réserve de places disponibles. La formation se tient à partir de 3 participants inscrits, avec une capacité maximum de 12 participants.

Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- Pédagogie participative, interactive basée sur l'implication des participants.
- Apports théoriques, analyses de situations.
- Elaboration d'un plan d'action dans l'institution.
- Document pédagogique.

Intervenant : Sylvie CAMPOS

Professionnel du secteur, collaborateur de l'URIOPSS IDF

Méthodes et modalités d'évaluation :

Évaluation des acquis en cours de formation par des études de cas.

Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

Cette formation est également réalisable en intra, dans vos locaux.