



Savoir gérer les situations difficiles

Identifier les facteurs de RPS dans les équipes et y faire face

MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale, de l'Analyse Transactionnelle, des neurosciences et de la sophrologie
Prise de recul individuelle
Expérimentation sur les situations des participants
Partage d'expérience

SUIVI ET EVALUATION

Exercice de validation via un quizz de connaissances
Séquence de bilan sur la prise de conscience des nouveaux comportements
Engagements personnels via un Plan de Développement Individuel (PDI)

PUBLIC VISÉ

Managers

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Savoir identifier les signaux faibles pour anticiper les RPS
- Adopter les clés pour se protéger et les gérer

PRÉREQUIS

Aucun

DUREE

2 jours

DEROULE DE LA FORMATION

J1 matin

Identifier les conséquences des RPS
Savoir reconnaître les signaux faibles
(Re)poser les bases du savoir écouter

J1 après-midi

Comprendre le mécanisme du stress
Reconnaître les signes de stress et en sortir

J2 matin

Identifier ce qui m'empêche de rester à ma juste place
Cultiver la sérénité
Apprendre à sortir d'une situation de stress

J2 après-midi

Etre vigilant sur sa façon de communiquer
Faire des feedbacks régulièrement
Faire le bilan des apprentissages

