

Apprendre à gérer les situations tendues



CONTEXTE

Chaque jour, nous pouvons être confrontés à des situations de tension, que ce soit en raison de circonstances particulières ou dans nos relations avec les autres. Pour éviter que ces tensions ne dégénèrent, il est crucial de comprendre les mécanismes qui se déclenchent en nous et chez les autres. Cela permet de désamorcer les conflits potentiels et de prendre du recul pour maintenir son calme.

Il est essentiel d'apprendre à identifier et gérer l'agressivité, à adopter des modes de communication appropriés, à mettre en place des outils de prévention et de régulation, et à prendre la distance nécessaire pour éviter l'épuisement professionnel. Développer et renforcer ces compétences est fondamental pour une gestion efficace de son travail au quotidien.

OBJECTIFS

- distinguer les mécanismes en jeu dans les situations tendues,
- identifier son propre fonctionnement dans les situations de tension,
- prévenir et gérer les situations tendues en mettant en place des stratégies efficaces,
- gérer ses réactions émotionnelles dans les situations difficiles et développer les prises de recul.

Accessibilité

des locaux et prestations adaptées aux personnes en situation de handicap.



Pour la participation aux ateliers pratiques, contacter le référent handicap de l'organisme : formation@aural.fr

PUBLIC / PRÉ REQUIS

Tous public

Prérequis : pas de prérequis



DUREE

3 jours
21 heures



LIEU

11 Rue Alfred de Vigny -
67200 STRABOURG



21 - 22 - 23 janvier 2025

18 - 19 - 20 mars 2025

7-8-9 octobre 2025

25-26-27 novembre 2025



INTERVENANTS

Psychologue

Praticien en soins hospitaliers de supports



COÛT

870 euros

Acquisition

87 %

Participation

98 %

Satisfaction

95 %

Apprendre à gérer les situations tendues



Programme

Comprendre les situations de tension

- mécanismes : agressivité relationnelle et agressivité intentionnelle
- repérer les facteurs, les étapes et les manifestations
- identifier son propre point de rupture, savoir le repérer chez l'autre

Gérer l'agressivité

- savoir désamorcer les situations de tension : reformulation, empathie, savoir garder du recul
- savoir faire face à l'agressivité intentionnelle : techniques d'affirmation de soi, savoir poser les limites, savoir couper court
- revenir après coup sur une situation de tension pour la solder, savoir passer un message sans braquer

Mieux communiquer pour prévenir et gérer les situations difficiles

- principes de communication : schéma de la communication, filtres, distorsions
- importance de la communication non verbale
- utilisation des faits, opinions et sentiments bon escient

Gestion de soi : être calme pour calmer l'autre

- apaiser ses réactions émotionnelles immédiates
- agir sur les stresseurs (internes et externes)
- contrôler sa propre agressivité, prendre du recul
- savoir évacuer après coup

Situations tendues et stress

- définir et comprendre le stress
- connaître les mécanismes du stress, comprendre les facteurs et les réactions liés
- le stress communiquant et les tensions liées

Le retour indispensable à soi

- ressentir et prendre conscience de Soi
- comprendre et appliquer l'auto-empathie
- être son propre coach



Un support de formation sera mis à disposition du participant à l'issue de la formation sur son espace numérique de formation.

Un certificat de réalisation sera remis en fin de formation.



La formation sera de type participatif : elle alternera temps théoriques, ateliers pratiques et échanges de pratiques.



L'apport de connaissances sera évalué en début et fin de formation.
L'analyse des pratiques professionnelles sera réalisée à distance.
La satisfaction globale sera évaluée en fin de formation.