

Mieux communiquer pour réduire le stress

→ PRÉ-REQUIS : Aucun

Dans un contexte professionnel qui se complexifie, les relations professionnelles peuvent parfois se durcir. Permettre aux professionnels de santé de développer leur agilité relationnelle et d'agir sur leur stress constitue deux axes majeurs de prévention des risques psychosociaux. S'appuyant sur des méthodes et techniques relationnelles et de communication reconnues et éprouvées, cette formation de développement personnel et professionnel pose les jalons de l'amélioration du bien-être au travail.

→ DUREE

Minimum conseillée : 4 jours

→ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être assertif au service de la relation
- Développer l'écoute active
- Comprendre et réduire le stress
- Maîtriser les positions de vie pour mieux coopérer (Analyse Transactionnelle)
- Mieux communiquer avec l'Élément humain (Schutz) et la ProcessCommunication Method (PCM)

→ CONTENU DE LA FORMATION

Être assertif au service de la relation

Trouver la posture juste

Sortir des trois comportements inefficaces

S'entraîner et réussir à : dire non, demander, recevoir (adresser) une critique, donner, dire la vérité, faire confiance...

Développer l'écoute active

Accueillir l'autre (empathie et non jugement) La méta-position

Confidentialité et parole protégée Reformulation et feed-back

Comprendre et réduire le stress

Identifier les facteurs et la mécanique du stress Définition et fonction des émotions

Les besoins, les peurs associées Stratégie pour faire baisser la tension Se relaxer

Maîtriser les positions de vie pour mieux coopérer (AT)

Les quatre positions de vie Valeurs et croyances

Les états du moi

Les 6 commandements du +/-

Apprendre à mieux communiquer avec l'Élément Humain (Schutz) et le modèle PCM (Taïbi Kahler)

Comprendre ses rigidités dans les trois zones comportementales (Schutz)

Les types PCM

Les canaux de communication Les besoins psychologiques

Les types PCM sous stress

→ PUBLIC VISÉ

Tout professionnel (médical, paramédical, autre) du soin (Médecin, Infirmier·ère, aide-soignant·e, sage-femme, assistant·e social·e etc...)

→ MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique avec diaporama
- Méthode interrogative de type remue-méninges et questions /réponses
- Analyse réflexive : exercices à partir de situations de travail

→ MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tests progressifs au travers des exercices réalisés en formation
- Quizz permettant d'évaluer l'acquisition des compétences et de valider l'atteinte des objectifs de la formation
- Questionnaire de satisfaction et d'autoévaluation en fin de formation