



### Objectifs

- Identifier les situations de stress pour soi, pour les usagers et les clients
- Décrire la physiopathologie du stress
- Définir les mécanismes et causes de l'agressivité
- Acquérir les techniques de communication pour prévenir les conflits et faire face à l'agressivité
- Examiner les situations délicates
- Expérimenter des techniques douces pour gérer son stress

### Intervenant

- Thérapeute ayurvédique aide-soignante
- Formatrice formée à la MBSR et communication non violente

### Durée

- 2 jours (14h)

### Tarifs

- 120 €/jour  
présentiel et par stagiaire

### Dates et lieu

- Nous contacter
- En intra / en inter à Bordeaux

### Public & pré-requis

- Taille du groupe : 5 à 12 personnes
- Public : tout professionnel (administratifs, soignants, accompagnants, éducateurs...)
- Pré-requis : aucun

## Gestion du stress et agressivité

### Modalités techniques et pédagogiques :

- Méthodes actives et participatives
- Ancrage d'expériences par l'analyse de pratiques professionnelles
- Apports cognitifs par la méthode interactive et d'émergence
- Stabilisation des connaissances par document ressource
- Simulations personnalisées avec débriefing des points forts et axes d'amélioration pour chaque participant
- Analyses de pratiques en situation de travail
- Travaux de sous-groupes et de binômes
- Activités pédagogiques innovantes par les techniques de pratiques narratives et métaphoriques

### Suivi et évaluation :

- Evaluation des acquis : autoévaluer les apprentissages tout au long de la formation (QCM, cartes réponses, mises en situations professionnelles par simulations et jeux de rôle)
- Evaluation à chaud : vérifier l'indice de satisfaction des stagiaires et l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Evaluation à froid : questionnaire transmis aux stagiaires 3 mois après la formation sur les « effets » de la formation

### Contenu détaillé et séquencé de l'action :

- *Les facteurs et sources du stress*
  - L'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi dans son travail
    - L'agressivité, sources et définition : la place de chacun dans la relation, les manifestations de l'agressivité, les paliers d'évolution des comportements agressifs, les causes multiples des comportements agressifs
    - Les répercussions et les conséquences de l'agressivité sur le professionnel et son travail
  - Le stress : réponse à une situation de travail complexe
    - Qu'est-ce que le stress ?
    - Y a-t-il un bon et un mauvais stress ?
    - Les symptômes évolutifs du stress
    - Les réactions face au stress
    - Les facteurs aggravants et les conséquences du stress sur la santé et le travail
- *L'anticipation et la prévention de l'agressivité*
  - Les fondamentaux de la communication
  - Comment vaincre le problème et non pas l'interlocuteur par une communication assertive authentique et positive ?
  - L'analyse et le partage de ses émotions en équipe face à des comportements agressifs
- *Les techniques de gestion du stress*
  - Les approches cognitive, émotionnelle, corporelle et comportementale
  - L'approche des jeux relationnels

**Nous contacter pour organiser votre formation en intra-établissement :**

Mail : [formehpad33@gmail.com](mailto:formehpad33@gmail.com) • 204 avenue Thiers - 33100 Bordeaux  
Port : 06 86 08 07 89 ou 07 87 07 35 48 • [www.jadhe-formation.fr](http://www.jadhe-formation.fr)

