

MAÎTRISER LA GESTION RELATIONNELLE DU STRESS

2 JOURS

14 HEURES

Décoder les réactions et adapter sa posture

OBJECTIF DE LA FORMATION

Comprendre les réactions instinctives face au stress pour adapter sa posture relationnelle et préserver une relation constructive. La formation permet de reconnaître un mécanisme de fuite, lutte et inhibition, puis de choisir une réponse adaptée sans amplifier la tension.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Comprendre le rôle des émotions et leur lien avec le stress • Reconnaître les émotions et leurs manifestations comportementales • Identifier ses propres automatismes face au stress • Décoder les réactions de fuite, lutte et inhibition • Adapter sa posture et sa communication pour réguler les situations sous tension.

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, responsables
d'équipe, encadrants

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

MODALITÉS

Présentiel
Intra ou inter-entreprise

PROGRAMME DE LA FORMATION - JOURNÉE 1 - COMPRENDRE ET DÉCODER LE STRESS

01 COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES MÉCANISMES DU STRESS

- Comprendre ce qu'est une émotion et à quoi elle sert
- Distinguer émotions et sentiments
- Identifier les principales émotions et leur fonction
- Comprendre leur influence sur nos comportements

OUTILS

Neurosciences • Roue des émotions
• Situations terrain • Partage d'expériences

02 DÉCODER LES ÉMOTIONS CHEZ SOI ET CHEZ L'AUTRE

- Reconnaître les manifestations d'une émotion
- Identifier les micro-comportements associés
- Repérer les signaux verbaux et non verbaux
- Développer sa capacité d'observation sans interpréter

OUTILS

Micro-comportements • Grille de décodage
émotionnel • Analyse de vidéos • Mises en
situation

03 FAIRE LE LIEN ENTRE ÉMOTIONS ET STRESS

- Comprendre le rôle et l'utilité du stress
- Identifier le passage de l'émotion à la réaction de stress
- Comprendre l'influence de la perception d'une situation
- Repérer les mécanismes qui déclenchent une réaction automatique

OUTILS

Neurosciences & stress • Situation vs
perception • Cas concrets

04 IDENTIFIER SES PROPRES RÉACTIONS SOUS STRESS

- Identifier ses automatismes face à la difficulté
- Reconnaître sa réaction prédominante
- Repérer ses propres signaux de stress
- Comprendre l'impact de ses réactions sur la relation

OUTILS

Test des attitudes • Fuite/Lutte/Inhibition •
Autodiagnostic • Débriefing

COMPÉTENCES VISÉES

✓ Identifier une réaction de stress

✓ Gérer les émotions de l'autre

Développer son intelligence émotionnelle

Choisir une réponse adaptée à toute situation

UNE FORMATION CONÇUE POUR PASSER À L'ACTION.

Un cadre clair. Des méthodes concrètes. Un ancrage dans la durée.

PROGRAMME DE LA FORMATION - JOURNÉE 2 - RÉGULER LE STRESS ET ADAPTER SA POSTURE

01 DÉCODER LES RÉACTIONS DE STRESS

- Identifier les réactions de fuite, lutte et inhibition
- Reconnaître leurs manifestations comportementales
- Repérer les signaux permettant de les différencier
- Comprendre ce que chaque réaction traduit

OUTILS

Fuite/Lutte/Inhibition • micro-comportements • Neurosciences • Analyse de situations

02 ADAPTER SA POSTURE À CHAQUE RÉACTION

- Adapter sa réponse face à la fuite
- Réguler la lutte sans entrer dans le rapport de force
- Accompagner l'inhibition vers une remise en action
- Choisir la réponse relationnelle adaptée à la situation

OUTILS

GRS • Écoute • Empathie • Reconnaissance • Reformulation • Valorisation

03 ÉVITER D'AMPLIFIER LE STRESS

- Identifier les réactions qui renforcent le stress de l'autre
- Repérer ses propres automatismes dans la relation
- Maintenir le dialogue sans alimenter la tension
- Ajuster sa communication à l'état émotionnel de l'autre

OUTILS

Analyse de vidéos • GRS • Comportements contre-productifs • Jeux de rôle

04 GÉRER LES SITUATIONS RELATIONNELLES SOUS TENSION

- Analyser rapidement ce qui se joue dans la situation
- Identifier l'émotion et la réaction de stress
- Choisir et ajuster sa posture relationnelle
- S'entraîner à partir de situations professionnelles réelles

OUTILS

GRS • Cas terrain • Mises en situation • Jeux de rôle • Débriefing

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Approche expérientielle à partir des situations professionnelles des participants •
- Apports issus des neurosciences et de l'approche systémique •
 - Mises en situation et jeux de rôle •
 - Études de cas & Partages d'expériences •
 - Tests et autodiagnostic •
- Kit pédagogique et outils applicables sur le terrain •

ÉVALUATION DES ACQUIS

AVANT

Positionnement et évaluation des connaissances initiales.

PENDANT

Mises en situation, exercices pratiques, débriefings et contrôle continu des acquis.

À L'ISSUE

Évaluation des connaissances, validation des acquis et plan d'actions individuel.

KIT PÉDAGOGIQUE FOURNI



Des outils concrets pour continuer à progresser sur le terrain

LA FORMATION S'ARRÊTE. PAS L'ACCOMPAGNEMENT.



Pendant 1 an, votre consultant référent reste à vos côtés pour répondre à vos questions, vous conseiller ou vous soutenir face aux situations du quotidien. Suivi inclus dans la formation.

PLAN D'ACTIONS CONSTRUIT



Des engagements concrets et réalistes, adaptés à votre contexte

INFORMATIONS PRATIQUES

ACCÈS À LA FORMATION

Inscription : sur demande auprès de Genialogy
Délai d'accès : 1 mois
Tarif : 4 000 euros HT en intra-entreprise
 750 euros HT par participant en inter-entreprise

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin d'envisager les adaptations nécessaires.

Référent handicap : Laura GILLET

CONTACT

Laura Gillet
 laura.gillet@genialogy.fr • 06 87 61 16 65

Rémi Serpaud
 remi.serpaud@genialogy.fr • 06 25 98 97 77

Blandine Taillieu
 blandine.taillieu@genialogy.fr • 06 85 98 03 96