

Formation

Stress et conflit : Le paradoxe de l'œuf et de la poule.

Thématique visée :

Dans notre vie professionnelle, le conflit fait partie de notre quotidien. Un entretien difficile, une négociation compliquée, une réunion avec des collègues ou un supérieur,... autant de situations potentiellement conflictuelles susceptibles d'engendrer du stress.

Le conflit fait peur et les réactions naturelles et instinctives seront le plus souvent le repli sur soi, la défense ou l'attaque.

Il ne faut toutefois pas être nécessairement en conflit pour être soumis au stress. Celui-ci préexiste chez chacun d'entre nous à des degrés divers en fonction de la vie que nous menons au quotidien.

Plus celui-ci est élevé, plus les risques de conflit avec notre entourage augmentent. Pour éviter cette escalade, seule une connaissance de soi et de nos mécanismes de fonctionnement permettra de nous apaiser, d'adopter une attitude adéquate et de transformer le conflit en opportunité de changement.

Objectifs de la formation :

- Identifier les divers types de conflit (larvé, déclaré, refoulé,...)
- Identifier les diverses attitudes face au conflit ainsi que les portes de sortie (la force, le droit et la prise en compte des intérêts)
- Apprendre à décoder nos propres réactions en situation de stress conflictuel
- Identifier nos forces et nos faiblesses afin de mieux adapter la réponse à apporter
- Acquérir les connaissances du mécanisme physiologique du stress
- Savoir intégrer l'alternance entre ortho-sympathie et para-sympathie
- S'approprier les différents outils de gestion du stress en situation conflictuelle



Outils utilisés:

- La croix de Thomas et Kilmann
- LA CNV
- Les 3F (Flight - Fight - Freeze)
- Le syndrome général d'adaptation

Public visé :

- Avocats en droit de la jeunesse, intervenants psycho-sociaux , mandants, enseignants.

Informations pratiques:

Durée : 2 jours

Forme : Présentiel

Lieu : Ittre près de Nivelles (rue basse Hollande, 9 1460 Ittre / voir plan ci-dessous) ou Ixelles
Maison Qui Chante (rue du Viaduc 122 à 1050 Bruxelles)

Date : Formation bientôt programmée

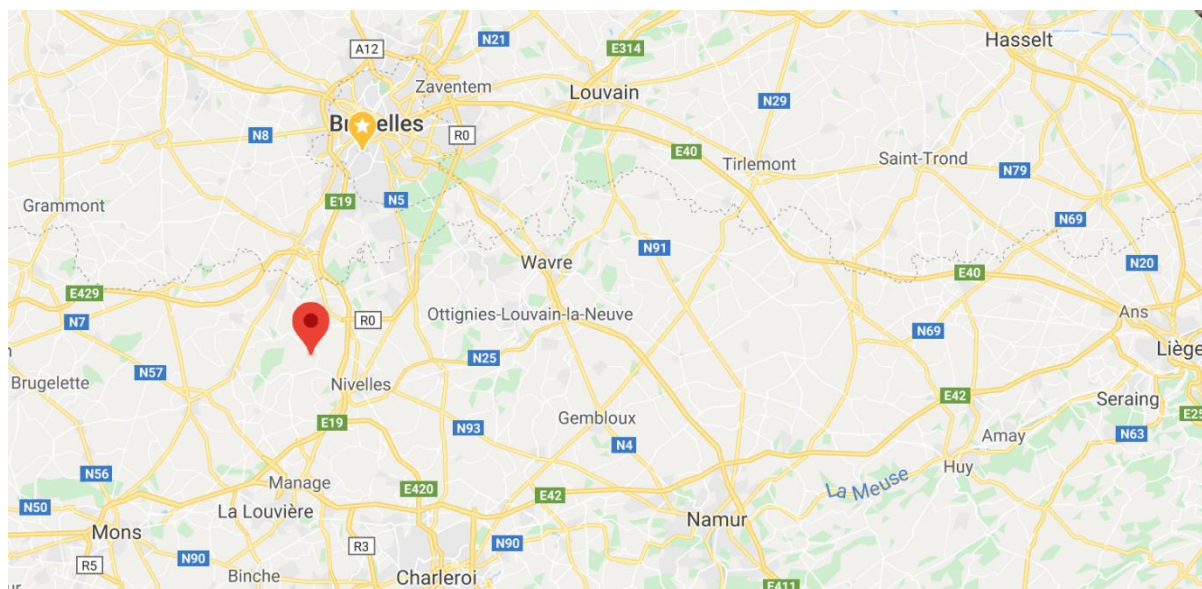
Prix : 260 euros (comprend les pauses café et la documentation pdf)

Inscription : par mail envoyé à l'adresse : information@saulerieur.be .

Modules d'approfondissement : oui

Si vous êtes intéressé par cette formation, n'hésitez pas à nous contacter par mail.

Lieu : rue Basse Hollande 9 à 1460 Ittre



Dans la rue Basse Hollande, la maison se trouve au bout d'un petit chemin empierré. Deux boîtes aux lettres au sol et un panneau Saule Rieur indiquent l'entrée du chemin.



Saule Rieur A.S.B.L. chaussée de Bruxelles, 354 à 1190 Bruxelles Belgique.

Contact : information@saulerieur.be / site : saulerieur.be