

La passion
de transmettre



Claude Schell
FORMATION
& Partenaires

**Séminaire
à Paris**
Formation en inter
et en intra

Mars 2012
jeudi 22 et vendredi 23
jeudi 29 et vendredi 30

**Séminaire
à Strasbourg**
Formation en inter
et en intra

Avril 2012
jeudi 5 et vendredi 6
jeudi 19 et vendredi 20

■ ■ ■ ■ ■ Gestion des risques psychosociaux

« ou comment allier performance et bien-être au travail »

**Un séminaire animé par Claude Schell, formateur-coach*
avec la participation de Michel Klein, consultant formateur***

Ce séminaire s'adresse à toute personne – qu'elle soit inscrite à titre individuel, au titre d'un DIF ou d'une formation continue financée par son entreprise – désireuse de mieux faire face aux contraintes quotidiennes de son environnement de travail, en termes de stress, de tensions, de charge de travail et de relations avec ses confrères, sa hiérarchie ou ses collaborateurs.

Cette formation permet en effet à l'apprenant d'adapter ses attitudes et comportements et d'utiliser des outils, pour mieux gérer sa relation à autrui, pour mieux contrôler ses émotions, pour gagner en affirmation de soi et pour être plus efficace dans l'organisation de son travail quotidien, et ainsi mieux gérer la charge de travail et la contrainte temporelle.

Elle lui permet également – à l'échelle individuelle – de développer son autonomie par rapport aux risques que sont le stress, les conflits qui peuvent évoluer en harcèlement ou en mal-être, et l'ensemble des contraintes cognitives et émotionnelles.

Par ailleurs, cette formation peut être intégrée par les responsables des Ressources Humaines et les Décideurs en Entreprise dans un plan d'accompagnement à la Prévention des Risque Psychosociaux.



Méthodologie et approche pédagogique

- Apports fondamentaux théoriques
- Autodiagnostic (questionnaires)
- Pédagogie interactive
- Techniques pédagogiques participatives
- Témoignages et échanges de pratiques
- Documents didactiques distribués aux participants
- Évaluation de fin de formation

Objectifs pédagogiques du séminaire

À l'issue de ce séminaire, les participants seront capables de :

- prévenir et gérer le stress professionnel
- gérer la spirale d'une entrée en conflit ou harcèlement
- prévenir l'épuisement émotionnel (burn-out)
- mieux gérer la charge de travail en gagnant en organisation et en efficacité
- gagner en affirmation de soi pour formuler des demandes ou déléguer
- établir des relations humaines positives et efficaces.

* Voir les profils sur le site www.schell-formation.fr

Programme

Communication interpersonnelle et dépassement des conflits

Gérer les situations relationnelles difficiles

- Comprendre les mécanismes des jeux de pouvoirs
- Utiliser la définition du « scénario » selon E. Berne
- Comprendre « nos rôles privilégiés » par le triangle de Karpman

Améliorer sa relation aux autres

- Éviter l'entrée dans la spirale des conflits
- Le marqueur physique et les trois leviers à utiliser
- Comprendre et optimiser les six façons de structurer le temps relationnel

Affirmation de soi et gestion des émotions

Proposer une réponse nouvelle par l'affirmation de soi

- Développer une Maîtrise de nouveaux comportements
- « Re-gagner » l'estime de soi par l'Affirmation de Soi
- Passer d'une dynamique relationnelle négative à une dynamique positive
- Renoncer aux sentiments parasites et au système « racket »

Gérer ses émotions : apporter une réponse adaptée

- S'orienter à partir des émotions authentiques
- Atténuer les impacts et gérer la « tempête émotionnelle »
- Assumer sa pensée faire respecter son ressenti
- Écouter son marqueur physique
- Utiliser les trois leviers « magiques »

Prévention et gestion du stress professionnel

Mieux se comprendre face au stress

- Connaître les mécanismes du stress
- Diagnostiquer sa personnalité face au stress
- Connaître ses capacités à faire face au stress
- Savoir repérer les sources de stress

Prévenir et gérer le stress au niveau individuel

- Repérer ce qui dépend de moi
- Gérer ses réactions face au stress
- Mettre en œuvre des stratégies pour prévenir le stress
- Éviter l'épuisement émotionnel

Organisation du travail et gestion du temps

Les principes de gestion du temps

- Les différentes lois qui régissent le temps
- Optimiser son temps en utilisant ces principes
- Autodiagnostic de sa gestion du temps
- Identifier les voleurs de temps et leurs solutions
- Identifier son propre style avec ses avantages et ses points à améliorer

Les techniques d'organisation du travail

- Fixer et hiérarchiser les objectifs
- Gérer les priorités et la planification
- Savoir faire des choix : anticiper, dégager l'essentiel, le partage des rôles et des tâches
- Gérer les imprévus
- Savoir formuler des demandes d'aide et savoir déléguer

Inscription et tarifs

Session de 4 journées à Paris

(2 x 2 jours)

Dates & horaires

Jeudi 22 et vendredi 23 mars 2012
Jeudi 29 et vendredi 30 mars 2012
de 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Session de 4 journées à Strasbourg

(2 x 2 jours)

Dates & horaires

Jeudi 5 et vendredi 6 avril 2012
Jeudi 19 et vendredi 20 avril 2012
de 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Tarifs (nets de TVA)

PRIX INTER

- | | |
|--|-------------|
| • pour les 4 jours au titre du droit individuel à la formation DIF | 1 180 euros |
| • pour les 4 jours au titre du Plan Formation Entreprise | 1 880 euros |

PRIX INTRA

pour les 4 jours	4050 euros
------------------	------------

Dates des autres séminaires à Strasbourg en 2012

“Gestion des risques psychosociaux”

Octobre 2012	jeudi 18 et vendredi 19
	jeudi 25 et vendredi 26

Dates des autres séminaires à Paris en 2012

“Gestion des risques psychosociaux”

Mars 2012	jeudi 22 et vendredi 23
	jeudi 29 et vendredi 30

renseignements et inscription

par email à claudio@schell-formation.fr
par téléphone au 06 73 39 27 14