



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Quand la pression est trop forte... Quand les situations sont trop lourdes...

SAVOIR REAGIR dans les situations difficiles

Canaliser le stress et les émotions

Stress, pression, manque de reconnaissance, inégalités de traitement, burn out..., tout cela coûte cher, pour notre santé, pour notre efficacité au travail ou dans la vie privée.
« Je suis trop sensible ! » « Ce n'est pas avec l'affectif qu'on règle les problèmes ! » Ces incantations règlent-elles le problème ?
Quand le stress fait pression trop forte, quand nous ravalons nos émotions, quand nous nous soumettons à une pression trop forte, nous sommes encore plus perturbés et débordés. Canaliser, comme on canalise un torrent de montagne, pour sortir de la pression et du débordement, pour libérer toute l'énergie dont nous sommes porteurs. Parce que l'émotion est ce qui fait que l'homme et la femme sont humains...

ORGANISATION

📅 DATES

**21-22 mars
de 8h45 à 16h30**

📍 LIEU

LA POSSESSION St Laurent
Centre socioculturel Nelson Mandela

Cette formation peut aussi se faire
dans une autre région de l'île.
Contactez-nous 06 93 41 96 62

🕒 DURÉE

2 jours consécutifs
14h de formation

🏷️ TARIF

Entreprises : 400 €
Individuels : 150 €
(à négocier selon vos possibilités)

📄 INSCRIPTIONS

Retournez le formulaire ci-
contre par courrier postal

📞 CONTACT Pôle REUNION

Marc THOMAS
Dirigeant de *Compétences relationnelles*
mthomas@competences-relationnelles.com
relationnelles.com
Tél. 06 93 41 96 62

Adresse postale :
Le Grand Bleu B6
3 Chemin Ferme Avicole – B6
97419 LA POSSESSION

OBJECTIFS

- Se protéger et se positionner de façon ajustée dans les situations difficiles
- Identifier et analyser les causes et les processus du stress
- Apprivoiser nos émotions, en redécouvrir la légitimité
- Ecouter et réguler mon stress et mes émotions / décrypter ceux de l'autre
- Utiliser le stress et les émotions de façon constructive pour agir et réagir

DESTINATAIRES

- **toute personne**
 - qui souhaite canaliser son stress et ses émotions
 - en situation de tension et de pression (personnelle, professionnelle, familiale)
- **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités
- personnes **en recherche d'emploi** (financement possible par Pôle Emploi)

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins des participants

MES STRATEGIES PERSONNELLES

- Evocation de situations difficiles
- Identifier les processus générateurs de stress, d'anxiété, d'insécurité
- Evaluer mes stratégies en situations d'urgence ou/et de pression

CANALISER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS

- Agir sur les causes personnelles et institutionnelles du stress
- L'émotion s'imprime ou s'exprime – comment ça marche ?
- Etre à l'écoute de mes réactions et en percevoir le sens
- Accueillir et canaliser les émotions de nos collègues ou proches
- Derrière nos débordements, chercher nos besoins humains vitaux

SE SERVIR DU STRESS ET DES ÉMOTIONS POUR AGIR ET REAGIR

- Prendre en compte nos ressentis et les distinguer de ceux de l'autre
- Sortir de l'isolement et chercher les solidarités
- Dépasser la peur et oser dire
- Savoir dire non et prendre soin de soi

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04280 97
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.

INSCRIPTION FORMATION

Inscription à retourner par courrier postal avec les arrhes à :

Compétences relationnelles - Résidence Le Grand Bleu B6 – 3 Chemin de la Ferme Avicole – 97419 LA POSSESSION

Stress, émotions, pression... SAVOIR REAGIR DANS LES SITUATIONS DIFFICILES	
Lieu	LA POSSESSION
Dates	Lundi 21 mardi 22 mars 2016 de 8h45 à 16h30
Présence à l'intégralité de la formation indispensable	

Renseignement personnels

Prénom NOM

Adresse

Code postal VILLE

Tél. Email

Renseignement professionnels

Nom de l'entreprise ou organisme :

Votre métier ou fonction :

Adresse entreprise :

Code postal VILLE

Tél. Email

Personne référente formation

Les frais pédagogiques de la formation sont pris en charge par mon entreprise moi-même

Tarif entreprise : 400€ (émargeant aux fond de formation professionnelle continue)

Nom et adresse de facturation :

Tarif individuel : 150 € si possible je peux payer 150€ je peux payer 100€

je peux payer 75€ je souhaite payer en plusieurs fois je ne peux pas payer

Arrhes à joindre à l'inscription : 50 € par chèque à l'ordre de « *Compétences relationnelles* »
non remboursables en cas d'absence ou de désistement dans la semaine qui précède la formation, sauf certificat médical.

Date et ma signature

Date, signature et tampon employeur

Date

Commentaires ou questions :

.....
.....
.....

*Vous recevrez une semaine avant la formation
les indications pratiques d'organisation*