



Approche relationnelle et éducation thérapeutique

Prévenir et gérer les situations de stress (méthode ARIAL®)

Sessions 2025 :

- Session 1 : 16 et 17 juin.
- Session 2 : 17 et 18 novembre.
- D'autres dates peuvent être convenues selon vos besoins.

Durée : 7 heures ou 14 heures.

Lieu : dans nos locaux à Lyon ou Montpellier ou au sein de votre établissement.

Nombre de participants : 12 personnes maximum.

Public visé : professionnels travaillant en équipe.

Prérequis : aucun.

Tarif : inter 350 € net de taxes par participant (déjeuner non compris) sur 1 jour ou 700 € sur 2 jours.
Intra, nous consulter.

Financement : nous consulter.

Indicateurs : non connus à ce jour.

Renseignements, inscriptions et accessibilité pour les personnes en situation de handicap :

Nathalie Cafasso 06 79 02 40 18 ; formation@groupe-adene.com.

Accréditations : organisme de formation enregistré sous le numéro 91340724534 auprès du Préfet de la région Occitanie. Référencement DataDock sous le n° 0021404 et enregistrement ODPC sous le n° 3777. Obtention de la certification Qualiopi pour la réalisation d'actions de formation.

Objectifs

- Repérer des stratégies et des outils pour prévenir et gérer les situations stressantes pour un meilleur bien-être au travail.
- Adapter sa communication pour une meilleure gestion du stress.

Formateur

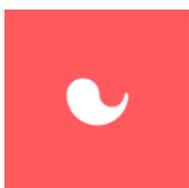
Christian Arial, concepteur de la méthode ARIAL®, formateur spécialisé en structures sociales et médico-sociales.

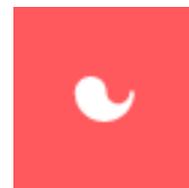
Modalités et supports pédagogiques

Formation en présentiel. Pédagogie active et réflexive qui place le participant au cœur de la formation. Supports pédagogiques mis à disposition sur l'extranet participant.

Modalités d'évaluation des acquis et de la satisfaction

Quiz d'auto-positionnement et quiz d'évaluation initiale et finale des connaissances / compétences.
Quiz d'évaluation de la satisfaction des participants.





Programme de la formation

Mis à jour le 18/02/2025

Jour 1 : définitions et sources du stress, les conséquences au niveau individuel et au niveau collectif.

Matin :

- Le syndrome local et général d'adaptation et les trois phases.
- Le stress et ses mécanismes.
- Définitions du stress à partir des représentations identifiées et des connaissances scientifiques.
- Les différentes sources du stress et les facteurs personnels de stress.
- Les manifestations face à diverses situations génératrices de stress (réactions individuelles, mécanismes de défense, émotions etc.).

Après-midi :

- Les conséquences du stress au niveau individuel (impact sur les comportements, sur le corps, relation stress et santé).
- Les conséquences du stress au niveau collectif (impact sur les relations en équipe, impact sur les organisations).

Jour 2 : gérer les situations difficiles, stratégies et outils de prévention et de gestion du stress, la place de la communication.

Matin :

- Les différentes situations à risque à partir des expériences vécues et analyse des effets de la réponse en situation.
- Lien entre peur de l'agressivité et réponse agressive.
- Situations de désamorçage, l'assertivité, gestion et régulation des émotions.
- La régulation de son rythme de vie, centrage, écoute du corps.
- Prise de distance et amélioration de la stabilité émotionnelle.

Après-midi :

- Les différents niveaux de la communication et l'impact de la communication verbale et non verbale.
- Les obstacles à la communication pouvant être facteurs de stress.
- L'équipe, ressource dans les situations stressantes ou comment communiquer en équipe.
- Conclusion de la formation.