

FICHE PRATIQUE

Confirmation d'inscription : est envoyée dès que l'inscription est enregistrée. Un mois avant le début du stage, chaque participant reçoit la convention et tous les renseignements pratiques.

Lieu : Salle Buro'Club – 155-157 Cours Berriat – 38028 Grenoble cedex 1

Horaires : A priori, de 9h à 17h tous les jours : voir lettre de confirmation

Prix (hors hébergement) : **840** €. Possibilités d'arrangements financiers.

Hébergement : **tous nos stages sont sans hébergement**

Convention de Formation Professionnelle : sera établie au nom du participant ou de son établissement selon le cas.



Établissement :

Adresse de l'établissement :

.....

.....Tel :

Nom et fonction de la personne

Responsable dans l'établissement :

.....Tel :

Date et signature :

À renvoyer à :

REALITES

155-157 cours Berriat

38028 GRENOBLE cedex 1

Quatre jours de formation A Grenoble

LES 29 - 30 NOVEMBRE ET
1 - 2 DECEMBRE 2010

**GESTION DU STRESS
ET DE L'AGRESSIVITE**

RÉALITÉS

*Organisme de Formation en
Relations Humaines*

155-157 cours Berriat
38028 GRENOBLE cedex 1
Tel : (33) 04 76 70 93 90

Et

1400 chemin de Moularès
34000 MONTPELLIER
Tel : (33) 04 67 13 29 61
Fax : (33) 04 67 64 39 21



Site : www.realites.fr

Mel : info@realites.fr

PROGRAMME

Prévention du stress professionnel

OBJECTIFS

- Identifier les situations de stress dans sa pratique professionnelle
- Prendre conscience des facteurs personnels de stress
- Mettre en place des mesures de prévention du stress
- Retrouver la motivation et le sens de son choix professionnel
- Acquérir des techniques de régulation du stress et savoir se ressourcer

THEMES ABORDES :

- Le stress, généralités
- Facteurs de stress dans le milieu professionnel
- Travail de connaissance personnelle
- La dynamique personnelle du changement
- La détente et le ressourcement

Gérer l'agressivité

OBJECTIFS

- Comprendre les différents mécanismes qui provoquent l'agressivité
- Reconnaître l'agressivité, la sienne et celle de l'autre.
- Repérer les facteurs déclenchant l'agressivité.
- Trouver les comportements professionnels adaptés dans les situations d'agressivité.
- Trouver les moyens d'éviter l'agressivité.

THEMES ABORDES :

- Définition de l'agressivité
- Le professionnel et l'agressivité
- Outils personnels de prévention et de gestion de l'agressivité au travail
- Gestion d'équipe pour limiter l'agressivité dans un service

METHODES

- Apports théoriques basés posés sur la pratique
- Échanges, réflexions et implications à partir d'études de cas
- Mises en situations verbales et non-verbales en explorant ses besoins de limites, de contacts et d'expression
- Jeux de rôles : applications en groupe sur cas concrets fictifs ou déjà vécus

FORMATRICE : Mila SINDEL

- ❖ **Diplôme d'Etat d'Ergothérapie** obtenu à Montpellier
- ❖ **Diplôme de Psychothérapeute Corporelle Biodynamique** (5 ans)
- ❖ Formation en "**Constellations Familiales selon Bert Hellinger**"(Grenoble Ifka)
- ❖ **Certificat d'Animateur en Clown théâtre** : Bataclown de Toulouse (2 ans)
- ❖ **Diplôme d'Université** «Soins de Santé Primaire dans les Pays en Voie de Développement »
- ❖ **Formation professionnelle dans différents domaines artistiques et en art**
- ❖ **Thérapie** : Danse, théâtre du mouvement, contes, etc...
- ❖ **Superviseur** pour thérapeutes psycho corporels

REALITES est un Organisme de Formation Professionnelle.

Numéro d'enregistrement auprès de la Préfecture de Rhône Alpes : 82 38 021 158 38
Sarl au capital de 10 000 EUR. N°SIRET : 407 714 807 00077. Code APE : 8559A.

Nous organisons également des stages *intra muros* :

- Demandez le CATALOGUE DE FORMATION 2010.

Pour tout renseignement complémentaire :

- Appelez-nous au 04 76 70 93 90, du lundi au vendredi, de 9h à 16h.



Bulletin d'inscription (à détacher et renvoyer)

Prénom et Nom : M / Mme / Mlle

Profession :

Adresse personnelle :

.....

..... Tel :

Je m'inscris au stage suivant :

Titre : « Gestion du stress et de l'agressivité »

Dates : 29 - 30 novembre et 1 – 2 décembre 2010

Prise en charge financière (cocher la bonne mention) :

Personnelle : ci-joint un chèque d'arrhes de 200 €, non remboursables en cas de désistement moins de 15 jours avant le premier jour de formation.

Par mon établissement : ci-joint une attestation de prise en charge par l'établissement signée par le ou la responsable administratif. En cas de désistement moins de 15 jours avant le premier jour de formation, il sera néanmoins facturé la somme forfaitaire de 150 €.

T.S.V.P →