Empreinte FORMATION

STRESS ET AGRESSIVITÉ

Gérer et Prévenir

Mise à jour le 21/10/2026

OBJECTIF GÉNÉRAL

Permettre aux participants de développer leurs compétences pour gérer le stress et adopter une posture professionnelle adaptée face aux situations de stress et d'agressivité

OBJECTIFS

- Comprendre le stress, ses manifestations et ses conséquences
- Évaluer son propre niveau de stress et ses limites personnelles
- Définir un objectif personnalisé et établir un plan d'action pour la gestion du stress et de l'agressivité
- Acquérir des techniques et ressources efficaces
- Prévenir le stress et reconnaître les signes précurseurs de l'épuisement professionnel
- Acquérir de clés de gestion de l'agressivité

CONTENU

- Stress : définition, sources, phases, manifestions
- Agressivité et Violence : définition, différences, sources
- Corrélation stress / agressivité
- Clés de gestion du stress : communication, gestion physique, gestion du temps, gestion des limites personnelles etc.
- Techniques de gestion et prévention de l'agressivité, des conflits : désescalade, sensibilisation communication non violente, techniques respiration…

INFORMATION INSCRIPTION

L'inscription ne devient définitive qu'à réception d'une confirmation écrite (bulletin d'inscription ou commande) qui doit nous parvenir au plus tard 15 jours avant le début de la formation.
Dans le cas contraire, nous ne pouvons vous garantir une place.

// DURÉE

2 jours, soit 14h de formation

// PUBLIC

Professionnels du secteur de l'aide à la personne confrontés au stress et aux situations d'agressivité dans leur pratique quotidienne

// TARIF

2 400€ par groupe
(jusqu'à 13 participants)
Tarif applicable pour une session de formation réalisée dans nos locaux.
Frais de déplacement éventuels précisés dans le devis.

// PRÉREQUIS

Aucun

// MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques (PNL, analyse transactionnelle, psychologie positive…) pédagogie participative, application aux situations des participants, exercices individuels et en sous-groupe, support visuel, jeux de rôle

// FORMATEUR

Formateur et Coach professionnel Certifié

// ÉVALUATION

Questionnaire de satisfaction afin de recueillir l'avis des participants et d'évaluer l'atteinte des objectifs

// DOCUMENTATION

. Document pédagogique
. Attestation de réalisation de la formation

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1

Comprendre les notions de stress et d'agressivité (7h)

- Introduction et Présentation de la formation
- Définition du stress
- Définition agressivité (à distinguer de la violence)
- Les différentes sources de stress et d'agressivité (Identification des situations et pathologies à risque d'agressivité.)
- Se connaître dans son rapport au stress : outils et techniques pour diagnostiquer son niveau de stress et identifier ses limites personnelles
- FOCUS sur les causes courantes de stress et d'agressivité dans le contexte de la livraison de repas à domicile en partant des expériences stagiaires
- Les Phases du stress
- Manifestations et impact sur la santé

NB : Auto-positionnement progressif des participants au fil de la journée

JOUR 2

Remédier et prévenir les situations de stress et d'agressivité (7h)

- Comprendre la corrélation entre stress et agressivité
- Remédier au stress : exploration de différentes techniques de gestion du stress (gestion physique, gestion du temps, écoute active, positions de vie etc.)
- Stratégies pour anticiper et gérer les Comportements Agressifs/ les conflits : désescalade, sensibilisation communication non violente, techniques respiration…
- Études de cas et mises en situation

NB : Élaboration progressive d'un plan d'action personnalisé par stagiaire

BILAN

. Tour de table : Retours sur la formation et questions

. Évaluation de l'atteinte aux objectifs selon plusieurs critères

LES ATOUTS DE LA FORMATION

. Une formation participative
Des exercices, de la Ludo pédagogie qui dynamisent l'acquisition des apports plus théoriques

. Une formation engageante et transférable
Des études de cas, des mises en situation pour faciliter la projection et la mise en œuvre des acquis à l'issue de la formation

ACCESSIBILITÉ
. Salles accessibles PMR
. Pour d'autres besoins, contacter le référent handicap :
contact@empreinteformation.fr

LIVRET D'ACCUEIL
Télécharger ici

EMPREINTE FORMATION
1 A rue de Marmagne - 71 450 Blanzy
03 85 68 40 00 –
contact@empreinteformation.fr
www.empreinteformation.fr