

## ADOPTER LA BONNE ATTITUDE FACE UN SALARIE EN DIFFICULTE

<b>Public</b>	➤ Responsable RH, Manager, Membre CSE
<b>Pré-requis</b>	➤ Aucun
<b>Durée</b>	➤ 2 jours (14 heures)
<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ o Se gérer et gérer un salarié en difficulté.</li><li>o Développer des ressources personnelles pour être plus serein(e) dans certaines situations compliquées (Sentiment de solitude lors de décisions difficiles, impact émotionnel face à la souffrance du salarié, injonctions contradictoires subies, valeurs personnelles bousculées, etc.).</li><li>o Installer un climat sécurisant et favorable à un échange efficace.</li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	➤ o Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien.
<b>Moyens techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>o La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.</li><li>o Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Un impressionnant corpus de recherches a démontré que le fait de se « décharger » par la parole suite à des épisodes pénibles n'a pas d'impact direct sur l'émotion.</li><li>o Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.</li><li>o Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.</li></ul>
<b>Planning 2026</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ o 12, 13 mars</li><li>o 18, 19 juin</li><li>o 5, 6 novembre</li></ul> <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
<b>Accessibilité</b>	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

## PROGRAMME

### 1. Techniques spécifiques pour « faire baisser la pression »

- o Techniques psycho-corporelles pour se libérer des charges émotionnelles et des tensions corporelles en quelques minutes.
- o Aborder avec plus de sérénité et de pertinence les situations anxiogènes.
- o Comment retrouver un certain équilibre après une séquence tendue émotionnellement.

### 2. Repérer les signaux

- o Signaux faibles, signaux forts.
- o Installer un bon état intérieur pour repérer plus facilement ces différents signaux.

### 3. Bien communiquer (les 3 E)

- o Empathie.
- o Écoute – Reformulation.
- o Enquête.
- o Comment créer l'alliance afin d'installer un climat authentique et sincère.

### 4. Aborder plus confortablement un entretien difficile

- o La Neuro-Communication pour :
  - Se préparer en quelques minutes avant un échange
  - Garder une qualité de présence pendant l'entretien
- o Sensibilisation à la C.N.V. pour mieux accueillir les difficultés du salarié.