

# Association ANTHEA

Stage de formation intra

## *Stratégies de résolution de problèmes*

**Dr Philippe Manesse, psychiatre**

Nombre de difficultés que nous pouvons rencontrer dans notre vie personnelle, ou professionnelle et qui peuvent parfois évoluer de manière négative, ne sont souvent rien d'autres que des problèmes qui n'ont pas été identifiés en tant que tels. De ce fait, nous avons tendance à réagir de manière immédiate ou à nous enfermer dans des solutions qui sont en fait des impasses.

Cette formation a pour but de transmettre une méthode simple, une procédure en plusieurs étapes codifiées qui permettront aux participants d'apprendre à se placer de suite, face aux difficultés rencontrées, en situation de recul, de prise de conscience de l'existence d'un problème, de bien poser le problème et d'envisager de choisir les solutions les plus adaptées.

Pour cela, il sera nécessaire au cours de cette formation d'aborder les aspects émotionnels et cognitifs qui interviennent en situation problème pour les neutraliser et ensuite développer la méthode de résolution de problèmes.

### **Programme**

#### **1<sup>er</sup> Jour**

Matinée

Accueil des participants

Présentation des participants et du formateur

Introduction

Tour de table : les participants sont invités à présenter des difficultés qu'ils rencontrent dans l'exercice de leur travail et à préciser leurs attentes.

Une des difficultés parmi celles évoquées par le groupe sera choisie comme exemple de travail et la méthode sera présentée pas à pas à travers cet exemple.

#### **1<sup>er</sup> Jour**

Après-midi

Présentation et approfondissement de la méthode par exposé interactif avec un support PowerPoint.

Résumé de la journée, réponses aux questions diverses.

#### **2<sup>ème</sup> Jour**

Matinée & Après-midi

Tour de table & réponses aux questions suscitées par la 1<sup>ère</sup> journée.

Entraînement à la méthode avec travail en petits groupes afin de faire participer au maximum les stagiaires.

Synthèse, tour de table, recueil des commentaires, questions-réponses, puis recommandations et conclusion.

Association ANTHEA

Ilot de l'Horloge – 1 Rue Dou Fabriguié - BP 219 – 83006 Draguignan Cedex  
Tél : 04 94 68 98 48 – Fax : 04 94 68 28 74 - [contact@anthea.fr](mailto:contact@anthea.fr) - [www.anthea.fr](http://www.anthea.fr)