

## PREREQUIS/PUBLIC

- ▶ Aucun prérequis
- ▶ Personnel susceptible d'être confronté à des situations conflictuelles et stressantes sur son lieu de travail.

## DUREE

- ▶ 14 heures (2 jours)

## MODALITES PEDAGOGIQUES

- ▶ **En présentiel, en intra**
- ▶ **Expositif** : support PowerPoint, vidéos
- ▶ **Active** : jeux de rôles et mises en situation basés sur des situations vécues par les stagiaires. Exercice pratique de sophrologie et de méditation.
- ▶ **Matériel** : kit de gestion du stress
- ▶ **Ressource** : fiches techniques
- ▶ **Evaluation** : autodiagnostic, test, questionnaire de satisfaction

## MODALITES D'ACCES

- ▶ Par l'employeur
- ▶ A l'initiative du salarié

## DELAIS D'ACCES

- ▶ **Intra** (groupe de 4 à 12) : dates, horaires, lieu à votre convenance

## ACCESSIBILITE PSH

Nous contacter afin d'étudier toutes les mesures nécessaires pour adapter la formation.

## TARIFS

- ▶ **Intra** : nous consulter

54  
stagiaires  
en 2022

95% de  
satisfaction



Ingénierie Conseil Formation

# Formation Gestion du stress et des conflits

## Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et le fonctionnement d'un conflit.
- Identifier et analyser les situations conflictuelles et stressantes.
- Savoir se maîtriser et gérer ses émotions.
- Améliorer sa communication interpersonnelle.

## Contenu :

- I. LE STRESS
  - 1) La définition et les 3 niveaux de stress
  - 2) Les facteurs
  - 3) Les symptômes
  - 4) Le stress négatif et la pression positive
- II. LE CONFLIT
  - 1) Qu'est-ce qu'un conflit ?
  - 2) Identifier la nature et source du conflit
  - 3) Les niveaux de conflit
  - 4) Les différents types de conflits
- III. LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS
  - 1) Au niveau cognitif
  - 2) Au niveau corporel
  - 3) Au niveau comportemental
  - 4) Au niveau émotionnel