FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion de conflits et le développement personnel (3 jours)

Le 20/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Identifier les différents types de conflits
- Connaître sa capacité d'influence pour sortir du conflit
- Maitriser efficacement la gestion de conflits
- Assurer de façon efficiente l'après conflit
- Comprendre les causes et les effets du stress
- Appliquer des techniques de gestion du stress pour améliorer leur bien-être.
- Gérer leur temps et leurs priorités de manière plus efficace.
- Réduire le stress au travail et dans la vie quotidienne.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 : Gestion du Stress et Compréhension des Conflits

Matin :

- Comprendre le Stress
- Définition du stress et ses différentes formes.
- Les causes courantes du stress au travail et dans la vie personnelle.
- Dresser son bilan personnel
- Evaluer son niveau individuel de stress
- Identifier ses situations génératrices de stress
- Analyser ses réactions et ses limites

Après-midi :

- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
- Identifier ses premières pistes d'amélioration
- Autodiagnostic de son niveau de stress ; identification individualisée des pistes de progrès
- Techniques de Gestion du Stress
- Stratégies de gestion du stress : respiration, relaxation, méditation.

Jour 2 : Résolution de Conflits

Matin :

- Comprendre les Conflits
  - Les différents types de conflits au travail.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

    - Les causes sous-jacentes des conflits.
- L'impact des conflits sur la productivité et le bien-être.

Après-midi :

- Résolution de Conflits et Communication
- Techniques de résolution de conflits : écoute active, négociation, médiation.
- Communication assertive pour prévenir et gérer les conflits.
- Jeux de rôle et scénarios pour pratiquer la résolution de conflits.

Jour 3 : Gestion Personnelle et Développement de l'Influence

Matin :

- Mettre en place une stratégie personnelle de changement
- Définir son plan individuel d'amélioration
- S'engager et suivre un code de conduite
- Se libérer de ses saboteurs intérieurs

Après-midi :

- Développer ses compétences d'influence
- Adopter une attitude positive face aux situations conflictuelles.
- Favoriser la recherche de solutions avant tout.
- Pratiquer l'affirmation de soi malgré les conflits.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne désirant découvrir les fondamentaux d'un management efficace

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

21 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382