

Gestion du Stress et des Conflits

Le 15/09/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Gestion du Stress :

- 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.

Gestion des Conflits :

- Identifier les signes précoces de conflits.
- Appliquer des techniques de communication assertive pour prévenir les conflits.
- Utiliser des stratégies de résolution de conflits pour gérer efficacement les situations tendues.
- Contribuer à un environnement de travail plus harmonieux et productif.

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

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
- 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

Après-midi :

**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



Techniques de Gestion du Stress

- Stratégies de gestion du stress : respiration, relaxation, méditation.
- Gestion du temps et des priorités pour réduire le stress.
- Exercices pratiques de relaxation et de gestion du stress.

Jour 2: Gestion des Conflits**Matin :****Comprendre les Conflits**

- Les différents types de conflits au travail.
- 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.

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
- Élaboration d'un plan de progrès et d'engagement individuel

FIN DE LA FORMATION

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

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE**Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité**

- 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

14 heures

**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

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

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- 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.



**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