FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion du Stress et des Conflits

Le 31/10/2026

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

PROGRAMME DE LA FORMATION

PEDAGOGIE

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