FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion des Conflits, du Stress et des Émotions

Le 22/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir une compréhension approfondie des causes et des dynamiques des conflits dans le milieu professionnel.
- Développer des compétences en communication, notamment l'écoute active et l'assertivité, pour résoudre les conflits de manière constructive.
- Améliorer la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres pour favoriser un environnement de travail harmonieux.
- Apprendre et mettre en pratique des techniques pour gérer le stress personnel et professionnel afin de maintenir un niveau de performance élevé.

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 des Conflits et Compréhension des Émotions

Matin : Fondamentaux de la Gestion des Conflits

- Introduction à la gestion des conflits
  - Comprendre les causes et les types de conflits
  - Identifier et analyser les dynamiques de conflit
- Techniques de communication pour la résolution des conflits
  - Écoute active et empathie
  - Assertivité et techniques de feedback constructif

Après-midi : Intelligence Émotionnelle et Gestion des Émotions

- Développement de l'intelligence émotionnelle
  - Reconnaissance et gestion des propres émotions
  - Compréhension de l'impact des émotions dans les interactions professionnelles
- Ateliers pratiques sur les émotions
  - Exercices de pleine conscience
  - Techniques de régulation émotionnelle

Jour 2 : Maîtrise du Stress et Application Pratique

Matin : Stratégies Avancées de Gestion du Stress

- Identification des sources de stress personnelles et professionnelles
  - Outils d'auto-évaluation du stress
  - Stratégies de prévention et d'adaptation au stress
- Ateliers pratiques de gestion du stress

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 relaxation, méditation guidée
- Gestion du temps et organisation pour réduire le stress

Après-midi : Mise en Situation et Plan d'Action Personnalisé

- Jeux de rôle et mise en situation
  - Simulation de scénarios conflictuels avec débriefing et analyse collective
  - Techniques pour désamorcer les conflits émotionnellement chargés
- Création d'un plan d'action personnel
  - Élaboration d'une stratégie personnelle pour gérer les conflits et le stress au quotidien
  - Définition d'objectifs et mise en place d'un suivi

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

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.

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

- 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