

Gestion du Stress et des Conflits en 1 journée

Le 18/09/2026

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.

Partie 1 : Gestion du Stress

- Définition et compréhension du stress : causes, symptômes, effets sur la santé et la productivité.
- Techniques de relaxation et de gestion du stress : respiration profonde, méditation, gestion du temps.
- Ateliers pratiques : exercices de relaxation, mise en place d'un plan de gestion du temps personnel.

Partie 2 : Gestion des Conflits

- Reconnaissance des signes avant-coureurs de conflits : communication non verbale, attitudes défensives.
- Communication assertive : principes, avantages, mise en pratique pour prévenir les conflits.
- Stratégies de résolution de conflits : écoute active, négociation, recherche de solutions gagnant-gagnant.
- Jeux de rôles : simulation de situations conflictuelles et application des techniques apprises.

FIN DE LA FORMATION

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

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

**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



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

7 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.
- 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