

Gestion du stress et des conflits



OBJECTIFS

- ✓ Connaitre ses réactions face au stress
- ✓ Apprendre à gérer son stress
- ✓ Intégrer des outils simples pour gérer une situation stressante
- ✓ Repérer les comportements générateurs de conflits
- ✓ Mettre en œuvre des techniques pour gérer les conflits

CONTENUS

■ Identifier les signaux face au stress

- Les réactions physiologiques
- Les réactions cognitives
- Les réactions émotionnelles
- Les réactions comportementales

■ Gérer son stress

- Zone de confort
- Zone de risque
- Zone de panique

■ Les clés pour gérer une situation stressante

- La gestion émotionnelle
- La priorisation
- La gestion du temps
- L'assertivité
- Accepter les échecs

■ Identifier les premiers signes de conflits

- Remarques désobligeantes
- Gestuel
- Autres attitudes

■ Apprendre à utiliser la communication positive

- gérer ses émotions pour prendre du recul
- utiliser les formulations appropriées aux situations

■ Adopter des comportements efficaces pour éviter ou résoudre des conflits

MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation alternant des étapes d'explications, de mises en situations collectives.

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Cette formation est animée en présentielle. Le formateur communique à l'issue de la formation une adresse mail permettant d'accéder à un support technique en lien avec le cours.

MODALITES D'ÉVALUATION

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire intégrant des analyses de situation.

LP 09.2024

PUBLIC

Tout professionnel susceptible d'être confronté à des situations de stress ou de conflit.

PRE-REQUIS

Cette formation ne requiert pas de prérequis spécifique.

MODALITES DE FINANCEMENT

Plusieurs modalités de financement possibles selon votre situation : autofinancement, OPCO...

DUREE

7 heures – 1 jour

Ces jours de formation peuvent être consécutifs ou non en fonction de vos besoins

DELAIS D'ACCES

Formation à la carte. La date de démarrage est négociée au moment de la signature du devis.

TARIF

Nous consulter : tarif différent selon les modalités de participation choisies : inter, intra, cours particulier... Vous pouvez vous référer au devis fourni avec ce plan de formation

INTERVENANTS

Intervenant spécialisé en développement personnel

VALIDATION

Une attestation de formation est délivrée par Sb Formation à l'issue de la formation.

DATE ET LIEU

Nous consulter pour connaître les dates de formation
Formation proposée au centre de formation :
9, avenue Jean Bertin 21000 DIJON
Formation possible sur d'autres lieux à votre demande.

ACCESSIBILITE

Toutes les formations Sb sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez le référent handicap Sb.

CONTACT :

Laetitia PAUGET
Relation entreprise Sb Formation
Tel : 03-80-70-12-06
Mail : laetitia.pauget@groupe-sb.org

Procédure d'accès à la formation :

Cette formation est accessible après signature d'une convention de formation et après acceptation des conditions générales de vente de Sb Formation.

Les étapes d'inscription sont les suivantes :

1. Identification lors d'un contact des besoins de formations spécifiques du demandeur.
2. Envoi par Sb Formation du programme de formation et d'un devis.
3. Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
4. Réception par le demandeur de la convocation à la formation.
5. Démarrage de la formation.

Votre contact durant la formation : Laetitia PAUGET

Public en situation en handicap :

Sb Formation vous propose de contacter son référent handicap qui vous accompagnera dans les différentes démarches visant à faciliter votre accueil en formation.

Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences :

Sb Formation réalise également des actions permettant de valider un/des blocs de compétences ciblés par cette formation dans le cadre d'un dispositif qualifiant de longue durée permettant la délivrance d'un diplôme ou d'un certificat.

Equivalences : Cette formation ne donne pas lieu à une équivalence.

Passerelles : Cette formation est une composante du programme développement personnel proposé par Sb Formation.

Suites de parcours :

Cette formation peut être complétée par d'autres modules permettant l'acquisition et le perfectionnement de compétences complémentaires.

L'ensemble de notre offre de formation est publiée sur le site internet Sb Formation à l'adresse www.sb-formation.fr

Débouchés :

Les compétences mises en œuvre dans le cadre de cette action de formation visent à la professionnalisation des participants, permettant de développer de nouvelles compétences mobilisables dans votre activité professionnelle actuelle ou à venir.

Valeur ajoutée de Sb Formation :

- Formation animée par des formateurs professionnels en lien avec les entreprises du domaine d'activité concerné.
- Possibilité de poursuivre sa formation dans le cadre d'un parcours qualifiant.
- Formateurs aguerris, et permanents (80% de nos intervenants ont plus de 10 ans d'expérience dans l'animation de formation).
- Entreprises partenaires qui renouvellent leur confiance en Sb année après année (3 000 entreprises ont déjà fait appel à nos services).

Taux de satisfaction des participants
--

100%

Participants ayant suivi la totalité de la formation

100%

6 participants ont répondu à notre enquête période 2023–2024