

Gestion du stress et des conflits

La formation permet au manager d'apprendre à anticiper le stress, d'acquérir les techniques de résolution de problèmes et de développer les compétences relationnelles pour prévenir les conflits



Public

Managers, responsables d'équipes, d'associations, chefs de projets souhaitant résoudre les tensions inhérentes au fonctionnement collectif

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Durée

15h au total

ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si une personne se trouve en situation d'handicap, faites-le-nous savoir. Nous en informerons le formateur. Il sera attentif à l'accueil, l'orientation et l'accompagnement de la personne.

Effectif

10 personnes maximum par groupe

Tarif

Tarif intra entreprise à définir

Les objectifs de la formation

- Apprendre à anticiper et à limiter le stress et les tensions
- Identifier les principales sources à l'origine du conflit
- Résoudre de façon durable les conflits entre les personnes
- Garantir une bonne relation avec son N+1
- Savoir écouter activement et exprimer ses besoins

Validation des acquis

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques, questionnements et mises en situation en rapport avec la réalité professionnelle des participants.

La validation des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long du parcours par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires, d'échanges entre les participants.



Le Programme

1 En distanciel : 1 module sur notre plateforme DigiPact



Module

Gestion du stress et des conflits



Durée moyenne : 3h

Le stress et les émotions

- Le déclenchement des émotions
- Le stress, un état émotionnel
- L'escalade des émotions
- Le niveau d'Intelligence émotionnelle (IE)
- Mon niveau d'IE
- Cultiver les attitudes positives pour améliorer son IE

La gestion des relations

- Le conflit et les Etats du moi
- Désamorcer un conflit
- Le triangle dramatique
- La Médiation dans un conflit entre 2 personnes
- Optimiser votre relation avec votre N+1
- Gérer une difficulté avec votre N+1

La pratique de l'écoute active

- Savoir faire face à l'agressivité
- La communication non violente
- Mettre en pratique la CNV
- Recadrer un collaborateur par la CNV
- La parole est un sport de combat

Synthèse du module

2 En présentiel ou visioconférence : des ateliers collectifs



À l'issue du module en ligne, **deux ateliers collectifs** et un **atelier Retour d'Expérience** (2 à 3 mois après les ateliers collectifs) sont organisés.

Ces ateliers comprennent :

- Un **débriefing** autour des points théoriques et des exercices de mises en situation de la plateforme
- Des **jeux de rôle** et des simulations de situation réelles
- Des **séances de codéveloppement** à partir des problématiques managériales vécues par les apprenants pour développer la coopération, analyser sa manière d'agir ou de procéder, s'enrichir de l'expérience des autres participants



Notre démarche pédagogique

La pédagogie alterne **apports théoriques** (vidéos, fiches, boîtes à outils), **exercices** (défis, études de cas, mises en situation, questions, auto-évaluation), et **ateliers collectifs** (retours d'expériences, études de cas réels, jeux de rôle).

Tout au long du parcours, les participants sont invités à transférer et expérimenter les démarches, outils, et postures nouvellement acquis dans leurs réalités professionnelles.



Nos moyens pédagogiques

1. En distanciel, l'accès au module en ligne se fait via la plateforme de PACT CONSEILS, DIGIPACT. La formation en ligne se déroule à la carte, en asynchrone, au rythme de chacun.

Un identifiant et un mot de passe sont communiqués pour chacun des apprenants. Les ateliers collectifs se déroulent en accord avec le client, soit en présentiel soit en visioconférence. Le calendrier est fixé par le client et Pact Conseils.

2. En présentiel, et sauf accord spécifique avec le client, les ateliers auront lieu dans les locaux de Pact Conseils (70 boulevard de Courcelles – 75017 Paris).

En visioconférence, Pact Conseils utilise les outils Zoom ou Teams.

Nos accompagnants experts



Thierry LABORDE

Directeur de Pact Conseils
Consultant, formateur, coach
et psychopraticien



Karine BRANCHELOT

Consultante, formatrice, coach
et praticienne narrative



Véronique LARROUSSE

Consultante, formatrice, coach
et sophrologue

Nous contacter



+ 33 (0)1 55 65 15 30 / +33 (0)6 28 83 86 56



contact@pact-conseils.com



70 Boulevard de Courcelles, 75017 Paris