

## **FORMATION : Gestion du stress et des conflits**

### **OBJECTIFS**

- ✓ Maîtriser son stress en situation professionnelle
- ✓ Adopter un comportement non générateur de stress
- ✓ Évaluer ses facteurs de stress
- ✓ Développer ses ressources pour faire face aux facteurs de stress professionnels
- ✓ Appliquer une méthode de relaxation pour mieux récupérer
- ✓ Créer ses propres stratégies anti-stress

### **PROGRAMME DE FORMATION**

## **Jour 1**

#### **Mieux se connaître : analyser ses propres réactions face au stress**

- Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses causes
- Repérer les trois grandes catégories de stress : A, B et C
- Définition du conflit interpersonnel

#### **Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces (1ère partie)**

- Trouver la plus adaptée à sa personnalité et au contexte
- Jeux de rôles autour des situations conflictuelles
- Les techniques de relaxation : Shultz, Jacobson...
- Développer son équilibre personnel au quotidien
- Les sept commandements de l'équilibre de vie pour limiter le stress
- Mieux gérer ses émotions

## **Jour 2**

#### **Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces (2ème partie)**

- Comprendre l'influence de ses émotions sur la prise de décision
- Se constituer une trousse à outils d'urgence pour libérer le stress
- Reconquérir son temps pour soi et son équipe
- Faire face aux situations professionnelles difficiles

#### **Pratique et Évaluation de fin de stage**

- Auto-diagnostic : de sa propre résistance au stress et de son style de stress
- Mise en situation : exercices de respiration et de relaxation
- Mises en situation : entraînements à la gestion de situations stressantes : prise de parole en public, conduite d'un entretien conflictuel et réorganisation interne

### **Informations pratiques :**

**Téléphone** : 09 72 50 68 38

**Fax** : 01 53 01 09 68

**Mail** : [contact@igtformation.fr](mailto:contact@igtformation.fr)

**Siège social** : 77 rue Danton, 93310 Le Pré-St-Gervais

**Nos locaux** : 9/11 avenue Michelet, 93400 Saint-Ouen



### **Public concerné**

- Tout collaborateur d'une entreprise
- Responsables d'équipe & managers
- Toute personne en situation de stress en entreprise qui souhaite comprendre les mécanismes du stress afin de développer ses ressources pour y faire face

### **Pré-requis**

Aucun pré-requis

### **Durée**

2 JOURS

14 HEURES

### **Tarif**

350€ HT

### **Date de la formation**

### **Validation**

- Délivrance d'un certificat de compétences

### **Moyens pédagogiques :**

- Supports pédagogiques
- Présentation diaporama
- Vidéos illustratives
- Mise en situations pratiques
- Jeux de rôles et simulation
- Évaluation par objectif pédagogique