

## Gérer son stress et ses conflits

### Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress  
 Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles  
 Développer sa propre stratégie de gestion du stress  
 Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes  
 Identifier les prémices de conflits  
 Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de conflits interindividuels, inter et intra services, structurels ou organisationnels  
 Reconnaître sa sphère d'influence pour traiter le conflit  
 Mobiliser ses ressources internes

### Programme :

#### Agir

- ✓ Une méthode générale de traitement des conflits
- ✓ Gérer efficacement les résistances
- ✓ Comment transformer la confrontation en collaboration et vaincre la résistance au changement
- ✓ Gérer son agressivité et faire face à celle exprimée
- ✓ Quand et comment prendre de la distance, physique, et/ou affective
- ✓ Les mots "magiques" et les questions à utiliser à bon escient
- ✓ L'importance du non verbal qui crédibilise : l'attitude, les "signaux" positifs
- ✓ Attention : aux idées préconçues, aux solutions logiques, toutes faites, aux modèles
- ✓ La gestion des excès émotionnels de l'opposant
- ✓ Un médiateur, quand, pour jouer quel rôle

#### Plan d'actions individuelles stress/conflits

**Code :** A 043

**En présentiel :**

**Durée :** 2 jours

**Prix :** 990 € HT

**Lieu :** Paris

### **Liste des dates :**

10 au 11 avril  
 20 au 21 juin  
 04 au 05 septembre  
 21 au 22 novembre

**En distanciel :**

**Durée :** 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

**Prix :** 810 € HT

### **Liste des dates :**

Mars : 8 après-midi, 11 après-midi, 15 après-midi  
 Juillet : 3 matin, 5 matin, 8 matin  
 Octobre : 6 matin, 11 matin, 14 matin  
 Décembre : 6 après-midi, 13 après-midi, 16 après-midi

**Public concerné :**

*Tout collaborateur souhaitant gérer son stress et les conflits*

**Intervenants :**

Développement personnel et efficacité professionnelle :

**Techniques d'animation :**

*Alternance de théorie et de pratique  
 Exercices individuels et collectifs  
 Retour d'expériences  
 Echanges  
 Mises en situation  
 Entraînements  
 Etudes de cas*