

GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS

Objectifs

- Distinguer le stress, la dépression et le harcèlement moral
- Identifier et prévenir les situations stressantes, en surmonter les effets
- Maîtriser les techniques de gestion du stress
- Développer les situations facilitant le bien-être au travail

Public Visé

Toute personne souhaitant optimiser la gestion du stress et des conflits

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Pré Requis

Pas de pré requis nécessaire

Parcours pédagogique

1ère Partie : La Gestion du Stress (Définition & présentation)

La notion de « bien être » dans l'univers professionnel

Définitions et statistiques
Droit et devoir face à la loi
Les évolutions

Le stress

Définitions
Les chiffres
Les facteurs
Ses effets
Le mécanisme du stress
Les outils d'évaluation du stress
Le traitement du stress et la prévention du stress

Savoir surmonter le stress

Connaître des techniques pour canaliser son stress
Savoir communiquer pour lutter contre l'incompréhension
Se servir du stress comme d'un élément positif

Faire face à la pression

Savoir être efficace dans son travail pour mieux gérer les situations
Planifier son temps pour ne pas en perdre et pour se ménager des phases de repos

Le harcèlement moral

Définition sociale et juridique / jurisprudence.
Etablir les faits en matière d'harcèlement (moral, physique, individuel, collectif, hiérarchique).
L'attitude à adopter

La communication interne comme outil d'épanouissement

Les valeurs de l'entreprise
L'image de l'entreprise
La diffusion de l'information en matière de productivité, sécurité, qualité

2ème Partie : Gérer & éviter les conflits

Savoir anticiper pour éviter les conflits

L'anticipation

Les signes avant-coureurs
Les sources de conflit
Les comportements individuels : Passif - agressif - manipulateur

CONSUL TEAM - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 93830410283

CONSUL TEAM

2 Rue de la Seyne - Centre d Affaires OPTIMUM - 83140 SIX FOURS LES PLAGES
Tél. : 0494622484 - Site internet : www.consul-team.fr - e-mail : contact@consul-team.fr
SAS au capital de 2250 - N° TVA Intra. : FR11519631360 - Code NAF : 8559A

Les comportements de groupe

Analyser les causes

Les conflits de structures, de management d'organisation
Les différents types de conflits
Le classement des causes

Gérer les crises et sortir de la crise

Susciter des comportements assertifs
Réussir à dire NON
Pratiquer la critique constructive
Savoir utiliser l'émotionnel
Evaluer le positionnement des acteurs dans un conflit de personne
Dans un conflit de groupe
Dans un conflit de résistance au changement
Stratégie de contournement
Du conflit à la négociation

Méthodes et moyens pédagogiques

- Entretiens & questionnaires préparatoires
- Apports théoriques avec un support papier ou sur support dématérialisé
- Exercices pratiques & mises en situations
- S.A.V. de 3 mois à l'issue de l'action de formation

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation de la formation : Attestation d'assiduité et de réussite (Un contrôle de connaissance sera effectué à l'issue de chaque module)
Suivi d'exécution : Emargement à signer sur notre plateforme EasySign
Contrôle qualité : En fin de session, chaque stagiaire remplit un questionnaire d'évaluation de stage destiné à améliorer nos services dans une démarche qualité par le biais d'Eval'One.

Modalités d'Accessibilité

Vous êtes porteur de handicap ? Nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle en adaptant nos formations. Contactez notre référent handicap au 04.94.62.24.84.

Effectif

De 1 à 10 Personnes



Contactez-nous !

Sandra ARNIAUD
Directrice

Tél. : 0623428204
Mail : s.bellec@consul-team.fr