

FORMATION QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Gérer son stress pour mieux agir en situations complexes, conflictuelles, ou violentes dans les relations interpersonnelles

2 jours - Présentiel

A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour acquérir les bonnes pratiques et adopter un comportement adapté pour travailler en toute sérénité. Il pourra agir sur votre niveau de stress, maîtriser ses émotions dans des situations difficiles, détecter les situations sources de conflits pour mieux se protéger.

Référence : QVCT-STRESS-SC-C-VRI-2J-P
Durée : 14h (2j) **Modalité** : Formation présentielle
Tarif : nous consulter
Délai d'accès : 5 semaines
Effectif maximal : 8 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Identifier son niveau de stress dans les relations interpersonnelles
- Détecter l'émergence de conflits dans les relations professionnelles
- Mettre en œuvre des techniques et des outils spécifiques à la gestion des situations complexes dans les relations interpersonnelles



Contenu de la formation

- **MODULE 1 - Identifier son niveau de stress dans les relations interpersonnelles :**
 - Définir les mécanismes du stress, approche psychophysiologique, émotionnelle, cognitive et sociale
 - Identifier les sources de stress, anticiper pour agir
 - Mesurer son niveau de stress
 - Définir les actions à mettre en œuvre et les comportements à adopter pour mieux gérer son niveau de stress
- **MODULE 2 - Détecter, l'émergence de conflits dans les relations professionnelles :**
 - Distinguer les différents types de conflits
 - Identifier les sources de conflits et les causes en milieu professionnel
 - Décomposer le mécanisme du conflit pour mieux le détecter
 - Mettre en place des solutions de résolution de conflits
- **MODULE 3 - Mettre en œuvre des techniques et des outils spécifiques à la gestion des « situations complexes » dans les relations interpersonnelles :**
 - Appliquer des techniques pour diminuer le stress et améliorer son efficacité, son confort dans son activité professionnelle
 - Adopter des comportements contribuant à l'amélioration de la gestion et à la diminution du stress
 - Communiquer de manière efficiente pour réduire les risques d'émergence de conflits
 - Définir un plan d'actions pour la mise en œuvre en situation réelle de travail



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e Consultant.e spécialisé.e dans la thématique QVCT & RPS

Ressources techniques et pédagogiques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note**
- **LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation

