

GERER SON STRESS ET LES CONFLITS



PUBLIC CONCERNE

Personnel encadrant

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

3 jours

MODALITES

3 séances de 7 heures de cours

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les paramètres du stress
- Evaluer ses facteurs de stress et apprendre à se protéger
- Identifier les conflits, assumer ses responsabilités et en sortir par différentes méthodes

PROGRAMME

- 1. Evaluer ses facteurs de stress**
 - Adopter une attitude d'ouverture pour rétablir la confiance
- 2. Se protéger au quotidien**
 - Maîtriser ses émotions et garder son calme
 - Les "positions de perception" pour comprendre et accepter
 - Les techniques à développer : relaxation, concentration, activité physique
- 3. Différencier problème, tension, crise et conflit**
 - Qu'est-ce qu'un conflit ?
 - Comment et pourquoi le conflit ?
 - Connaître les principales causes et éléments déclencheurs des conflits.
 - Comprendre la dynamique conflictuelle.
- 4. Adopter des comportements efficaces pour sortir des conflits**
 - Identifier les stratégies des acteurs
 - Questionner pour limiter les interprétations et gérer ses émotions
- 5. Assumer ses responsabilités face aux conflits**
 - Reconnaître les "jeux psychologiques" pour les maîtriser et ne pas les reproduire.
 - Envisager l'avenir une fois le conflit résolu.
 - Prendre conscience de ce qui dans son comportement managérial peut générer des conflits,
 - Prendre du recul pour assumer ses propres erreurs et faire face à ses émotions
- 6. Sortir des conflits par la régulation, la médiation ou l'arbitrage**
 - Réguler, réaliser une médiation ou arbitrer
 - Utiliser l'arbitrage au bon moment pour répondre aux situations d'urgence ou de blocage.
 - Mettre en place de nouvelles règles du jeu.

METHODES PEDAGOGIQUES

La démarche est active et participative, basée sur l'échange d'expérience entre stagiaires.

- Exposés
- Jeux de rôles à partir de cas et de situations vécues par les participants
- Exercices et conseils

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation