

# Gérer efficacement les conflits et son stress

## Formation courte

### LIEU DE FORMATION | DATE

Istres | Pôle Formation UIMM SUD - AFPI Provence  
Dates | Nous consulter

Mise à jour le 28 avril 2022.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender l'origine et la typologie des conflits interpersonnels liés à l'activité
- Connaître les réponses possibles qui s'offrent à soi : négociation, médiation
- Conduire une démarche de résolution au sein de mécanismes de défense individuels
- Communiquer selon les valeurs pour mieux gérer les confrontations
- Comprendre la notion de stress
- Identifier et mettre en œuvre les différentes stratégies de réaction face au stress

### DURÉE ET ORGANISATION

**Durée** | 14 heures **Nombre de places** | 10 à 12 stagiaires

### ADMISSION

**Public** Tout public

**Pré-requis** Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

**Handicap** : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (Etude de l'intégration avec le référent handicap du centre).

### PROGRAMME

- Repères conceptuels sur la définition et les caractéristiques de différents conflits
- Les phases d'évolution d'un processus de conflit
- La démarche des moyens constructifs de résolution
- La confrontation avec des personnes difficiles
- L'importance des valeurs d'entreprise et convictions personnelles
- Définition et approche cognitive, émotionnelle et comportementale du stress

### COÛT

315 € HT (378 € TTC) / jour / pers

### VALIDATION

## CONTACT

Imane Garba

04 42 11 37 94

garba@cfaiprovence.com

Attestation de fin de formation et des acquis de la formation

## MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Implication et participation active du groupe
- Présenter des cas de conflits vécus (contexte, acteurs...)
- Création d'une matrice d'analyse des causes de conflit dans son contexte
- Evaluation des enjeux, des risques, de son rôle, de sa marge de manœuvre...
- Préparation de sa stratégie, et de ses tactiques
- Mise en œuvre autour d'exercices de simulation proches du quotidien des participants
- Exploration des différentes techniques de gestion du stress
- Débriefing en commun

La formation se déroule en salle de formation équipée d'un paperboard numérique.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET D'EXAMEN

Validation des compétences via un QCM