

Programme :
**FORMATION A LA GESTION DU STRESS
ET DES CONFLITS**

Intra

<p>Objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les besoins et les émotions • Comprendre et éviter les jeux psychologiques • Apprendre la communication non-violente • Identifier les étapes du changement et les freins
<p>Pré-réquis</p>	<p>Professionnels en situation de négociation ou de contact</p>
<p>Programme</p>	<p>Améliorer ses relations au travail, limiter les freins à la coopération et s'affirmer sans violence. Gérer le stress et réguler les conflits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les besoins et les émotions ? <ul style="list-style-type: none"> - Les besoins fondamentaux - Le stress : fonction et freins - Les parasites - Identifier les symptômes - Ajuster sa communication • Comprendre et éviter les jeux psychologiques <ul style="list-style-type: none"> - Les positions de vie - Les différents états du moi - Le triangle de Karpman - La méta-communication • Apprendre la communication non-violente <ul style="list-style-type: none"> - Percevoir l'émotion - Identifier le besoin - Verbaliser - Négocier • Identifier les freins <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les peurs - Identifier les résistances - Accompagner le changement
<p>Profil de l'intervenante</p>	<p>Victoire Dégez est formatrice en communication et coach des équipes et des organisations. Elle assure aussi des fonctions de consultante en orientation et ressources humaines. Elle est l'auteur notamment de « Mieux communiquer pour être heureux » et « Regards de Leaders ».</p>
<p>Durée</p>	<p>2 jours (14h)</p>
<p>Nombre de participants</p>	<p>Entre 6 et 15</p>

Date et lieu	A déterminer par le client
Coût de formation	Préparation : 1 600 euros nets de TVA Formation : 3 200 euros nets de TVA Total formation : 4 800 euros nets de TVA + <i>Tarifs pour l'année 2020-2021. Toute demande personnalisée se fait sur cette base tarifaire, selon le contexte et le nombre de stagiaires.</i>
Méthodes pédagogiques	Slides, livret pédagogique, exercices pratiques, mini-vidéo
Modalité d'accès à la formation	La convocation définissant le lieu, les horaires et la facilité d'accès aux personnes ayant un handicap, sera envoyée par le client à tous les stagiaires
Modalité d'évaluation & formalisation	Quiz en fin de module Attestation de participation à la formation

Article L.6313-1 du Code du Travail : actions d'adaptation et de développement des compétences