



Formatrice  
Consultante en RH  
Coach des équipes et des organisations

[www.victoire-degez-conseil.fr](http://www.victoire-degez-conseil.fr)

[victoire.degez@victoire-degez-conseil.fr](mailto:victoire.degez@victoire-degez-conseil.fr)

03 44 54 48 14

4, place du carreau. 60950 Ermenonville

# FORMATION *intra* A LA GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS

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

## OBJECTIFS

- ✓ 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

## MODALITES

- **2 jours** (14h)
- **Nombre de participants** : entre 6 et 12 personnes
- **Dates et lieu** : à déterminer
- **Public** : Professionnel en situation de négociation ou de contact avec le public
- **Prérequis** : Maîtriser le français
- **Organisation** : Une convocation définissant le lieu, les horaires et l'accès et l'adaptation aux personnes ayant un handicap, est envoyée à tous les stagiaires avant la formation
- **Demande** à faire par mail à [victoire-degez@victoire-degez-conseil.fr](mailto:victoire-degez@victoire-degez-conseil.fr)
- **Délai d'accès** : à ajuster selon les disponibilités des parties prenantes.

## METHODES PEDAGOGIQUES

- **Supports pédagogiques** : Slides, livret pédagogique, dessins d'illustrations, exercices pratiques, mini-vidéo
- **Déroulé** : Alternance de théorie et d'exercices pratiques
- **Préparation** : Entretiens et questionnaire préalable
- **Modalités d'évaluation** : Quiz en début, milieu et fin de module
- **Formalisation** : attestation de participation à la formation

## PROFIL DE L'INTERVENANTE

**Victoire Dégez** est formatrice en communication et leadership 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 vivre heureux » et « Regards de Leaders ». **Selon les besoins du client, elle travaille en partenariat avec des coaches, des formateurs, des comédiens et des animateurs graphiques.**

## PROGRAMME

Améliorer ses relations au travail, limiter les freins à la coopération et s'affirmer sans violence. Gérer le stress et réguler les conflits.

### Comprendre les besoins et les émotions ?

- ✓ Les besoins fondamentaux
- ✓ La roue de Plutchik
- ✓ Le stress : fonction et freins
- ✓ Les parasites
- ✓ Identifier les symptômes
- ✓ Ajuster sa communication

### Comprendre et éviter les jeux psychologiques

- ✓ Les positions de vie
- ✓ Les différents états du moi
- ✓ Le triangle de Karpman
- ✓ La méta-communication

### Apprendre la communication non-violente

- ✓ Percevoir l'émotion
- ✓ Identifier le besoin
- ✓ Verbaliser
- ✓ Négocier

### Identifier les freins

- ✓ Comprendre les peurs
- ✓ Identifier les résistances

## TARIFS

Préparation : 1 600 euros nets de TVA  
Formation : 3 200 euros nets de TVA  
Total formation : 4 800 euros nets de TVA  
*Tarifs 2024-25. Toute demande personnalisée se fait sur cette base tarifaire, selon le contexte et le nombre de stagiaires.*