



Formatrice
Consultante en RH
Coach des équipes et des organisations

www.victoire-degez-conseil.fr

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
- **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.