

GERER LE STRESS, LES TENSIONS ET LES CONFLITS

DUREE DE FORMATION : 2 JOURS

OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- mettre en œuvre des stratégies et des comportements qui permettent de rétablir ou de trouver de nouvelles façons d'agir.
- développer sa confiance en soi en exerçant son autorité de façon naturelle et efficace.

PUBLIC

Equipe de direction, équipe administrative

PREREQUIS

- S'agissant d'une action de formation professionnelle pour adultes, la volonté d'implication de la part des participants est un facteur déterminant,
- Justifier d'une expérience professionnelle.

DUREE

- 2 jours en continu

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- -La documentation complète et appropriée
- -Les études de cas et tests de l'APROBA, spécifiques B.T.P.
- -Les échanges et les travaux en sous-groupes
- -La vidéo-projection
- -Les mises en situations
- -Une salle équipée de paper-board, d'un écran, avec disposition des tables en U
- -L'expérience de l'APROBA et sa connaissance du milieu B.T.P. (la formation sera assurée par un formateur APROBA ayant un minimum de 15 ans de pratique dans le métier).

PROGRAMME

ADOPTER DES COMPORTEMENTS APPROPRIES FACE AUX SITUATIONS ET PERSONNES STRESSANTES (HIERARCHIE, COLLEGUES, CLIENTS, FOURNISSEURS...)

Le stress : définition

Les pôles du fonctionnement Humain

La construction de notre carte du monde :

- la perception
- la sélection
- la distorsion
- la généralisation

Nos croyances et carte du monde

Nos états internes ou émotions

La décision de ce qu'il convient de faire

Nos comportements et attitudes en situations difficiles

ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DES ENTREPRISES DU BATIMENT

GERER LE STRESS, LES TENSIONS ET LES CONFLITS

DUREE DE FORMATION : 2 JOURS

Le stress comment ça marche ?

- la définition du stress
- le stress excessif ou permanent
- les tactiques de compensation
- les sources du stress : professionnelles et personnelles
- les recommandations
- les 3 piliers de l'équilibre
- les 5 sens : le stress passe par nos sens
- les techniques pour gérer notre stress

COMPRENDRE LA NATURE DES CONFLITS INTERPERSONNELS EN ENTREPRISE

Les différents types de conflits :

- conflits ouverts,
- conflits larvés.

ANALYSER LES MECANISMES CONFLICTUELS, SAVOIR LES PREVENIR ET LES GERER, PRENDRE DU REcul

Les différentes attitudes en situation de conflit

- analyse des 4 conduites principalement rencontrées lors des conflits
- comportement et attitude personnels en situation de conflit

Comment éviter les conflits interpersonnels, l'apport de la communication

- l'attitude d'écoute

SUIVI ET EVALUATION

- -Une procédure d'auto-évaluation régulière des participants par des tests en début, en cours et en fin de formation
- -Une évaluation de la qualité de la formation par les participants, à chaque fin de formation (animation, documentation, moyens pédagogiques, ambiance, etc.)
- A l'issue de la formation est remise une attestation mentionnant : les objectifs de la formation, la nature et la durée de l'action et le résultat de l'évaluation des acquis.

DATES ET LIEUX

- 14 et 15 novembre 2022 à MULHOUSE

COUT

- **606 € h.t. (hors frais de déplacement, d'hébergement et de restauration).**