

# GERER LE STRESS, LES TENSIONS ET LES CONFLITS

DUREE DE FORMATION : 2 JOURS

## OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION

- Appliquer des stratégies et des comportements qui permettent de rétablir ou de trouver de nouvelles façons d'agir,
- Analyser les mécanismes émotionnels et relationnels en situation tendue,
- Appliquer des techniques de gestion du stress pour réguler ses émotions,
- Développer une posture assertive et une communication constructive pour affirmer son autorité.

## 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

- -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
- -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

### IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS ET DE CONFLITS

- Définir le stress et ses manifestations
- Repérer les causes professionnelles et personnelles du stress
- Distinguer les différents types de conflits : ouverts, larvés
- Comprendre les mécanismes de perception et de construction des tensions

### ANALYSER LES REACTIONS INDIVIDUELLES EN SITUATION TENDUE

- Comprendre le fonctionnement humain et la notion de "carte du monde"
- Identifier ses croyances, émotions et comportements en situation difficile
- Prendre conscience de ses attitudes habituelles face au stress ou au conflit

# **GERER LE STRESS, LES TENSIONS ET LES CONFLITS**

DUREE DE FORMATION : 2 JOURS

## **APPLIQUER DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS**

- Mettre en pratique des méthodes de régulation émotionnelle
- Utiliser des techniques pour réduire l'impact du stress au quotidien
- Expérimenter des stratégies pour sortir d'un conflit
- Choisir les comportements appropriés en fonction du type de conflit

## **ADOPTER UNE POSTURE ASSERTIVE ET CONSTRUCTIVE**

- Renforcer la confiance en soi dans la relation à l'autre
- Pratiquer l'écoute active et la communication positive
- Exprimer un désaccord ou une critique de manière constructive
- Doser autorité, négociation et recherche de solutions durables

## **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**

- 16 et 17 novembre 2026 à REIMS
- 15 et 16 février 2027 à MULHOUSE

## **COUT**

- **659 € h.t. (hors frais de déplacement, d'hébergement et de restauration).**