Gestion des conflits et du stress

Objectif : Savoir établir des relations constructives, améliorer la communication avec autrui et débloquer les relations conflictuelles. Gagner en efficacité en mobilisant ses ressources personnelles, développer une saine confiance en soi et s'organiser.

PROGRAMME

Gestion des conflits

- Les états du Moi
- Les transactions parallèles, croisées, cachées, tangentielles
- Les positions de vie
- Identification des croyances limitantes : 'sois fort'- 'sois parfait'- 'fais plaisir' ….
- Réagir aux comportements : agressif, manipulateur, passif
- Développer l'affirmation de soi
- Comprendre ses émotions : colère, peur, tristesse….
- Développer des comportements gagnants

Gestion du stress

- Mieux comprendre ce qu'est le stress : un signal d'alarme positif ou négatif suivant que l'on puisse réagir ou pas
- Développer une image positive de soi, reconnaître ses qualités et ses réussites
- Identifier les différentes sources de stress et trouver une stratégie efficace pour y répondre
- Reconnaître ses points faibles pour les améliorer
- Trouver de nouveaux programmes
- Savoir déléguer, accepter de se faire aider
- Gérer l'urgence et les pressions (savoir différencier l'urgent de l'important), mieux s'organiser
- Prendre soin de soi (alimentation, détente, sommeil, respiration)
- Analyser son emploi du temps et repérer le gaspillage d'énergie

Personnes concernées :
Toute personne sujette au stress ou en situation de conflit au travail.

Pré requis : Aucun

PEDAGOGIE

Le Formateur

Longue expérience dans le domaine des ressources humaines et des relations inter-personnelles.

Parcours pédagogique

Méthode active alternant des apports théoriques et des mises en application. Analyse transactionnelle. L'assertivité. Stratégie d'objectif (P.N.L.)

Intra entreprise
Lieu de Formation : dans la ville de votre choix.

Tarif Inter entreprises par personne

2 jours

1 150 €

Réf : RH006