PROGRAMME DE FORMATION
Mis à jour le 27/05/2025

STATISQUES :
Nombre de personnes formées : 0
Taux de satisfaction : à venir
Taux d'atteinte des objectifs : à venir

SYNOS Consulting
Organisme de Formation

Gestion du Stress et des Conflits en contexte professionnel

Cette formation a pour but d'apporter au professionnel des connaissances et des outils pour maitriser ses émotions face à des situations conflictuelles au travail.

Public et prérequis :

- De 4 à 12 apprenants
- Dirigeant, Salarié et TNS
- Être francophone, pas de prérequis techniques

Objectifs de la formation :

- Identifier les facteurs de stress
- Employer des outils de gestion du stress
- Analyser les interactions et les comportements dans un conflit
- Adapter sa posture et sa capacité à communiquer en surmontant ses émotions
- Appliquer des stratégies et des modes d'intervention pour résoudre un conflit
- Gérer l'après-conflit

Méthodes et Outils pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques en présentiel
- Exercices pratiques individuel et en groupe
- Échange d'expériences et de pratiques

Modalités et délai d'accès :

- Entretien préalable par mail ou téléphone
- Délai : date sous 4 à 8 semaines après signature et selon le mode de financement

Tarif :

Inter : 500 euros nets
Intra : à partir de 2000 euros nets - devis sur demande

Durée :

- Nombre d'heures : 14h
- Nombre de jour : 2 jours

Contenu de la formation :

- Identifier les émotions, le stress
- Prendre conscience de son stress et acquérir des outils
- S'initier aux outils de maitrise de la communication
- Analyser la posture adoptée par son interlocuteur
- Maitriser les outils et savoir créer un plan d'action personnalisé
- Reconnaître un conflit
- Utiliser des méthodes de résolution de conflit en groupe

Modalités d'évaluation :

- QCM de contrôle des connaissances
- Evaluation de la formation par le stagiaire
- Attestation de fin de formation

Formateur(s) :

Rémy Tanner, formateur en QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail)
Anaïs Verissimo, kinésithérapeute et formatrice en Pilates

Accessible aux personnes en situation de handicap

Référente handicap :
Anaïs Tanner 06 58 30 28 77

Pour plus d'informations, veuillez contacter synosconsulting@gmail.com ou Rémy Tanner 06 29 37 06 31