REF CDP2

Gérer efficacement les conflits et son stress

Formation courte

LIEU DE FORMATION | DATE

Istres I Pôle Formation UIMM SUD - AFPI Provence
Dates I Nous consulter

Mise à jour le 28 avril 2022.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender l'origine et la typologie des conflits interpersonnels liés à l'activité
- Connaître les réponses possibles qui s'offrent à soi : négociation, médiation
- Conduire une démarche de résolution au sein de mécanismes de défense individuels
- Communiquer selon les valeurs pour mieux gérer les confrontations
- Comprendre la notion de stress
- Identifier et mettre en œuvre les différentes stratégies de réaction face au stress

DURÉE ET ORGANISATION

Durée I 14 heures **Nombre de places I** 10 à 12 stagiaires

ADMISSION

Public Tout public

Pré-requis Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Handicap : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (Etude de l'intégration avec le référent handicap du centre).

PROGRAMME

- Repères conceptuels sur la définition et les caractéristiques de différents conflits
- Les phases d'évolution d'un processus de conflit
- La démarche des moyens constructifs de résolution
- La confrontation avec des personnes difficiles
- L'importance des valeurs d'entreprise et convictions personnelles
- Définition et approche cognitive, émotionnelle et comportementale du stress

COÛT

315 € HT (378 € TTC) / jour / pers

VALIDATION

CONTACT
Imane Garba
04 42 11 37 94
garba@cfaiprovence.com

Attestation de fin de formation et des acquis de la formation

MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Implication et participation active du groupe
- Présenter des cas de conflits vécus (contexte, acteurs…)
- Création d'une matrice d'analyse des causes de conflit dans son contexte
- Evaluation des enjeux, des risques, de son rôle, de sa marge de manœuvre…
- Préparation de sa stratégie, et de ses tactiques
- Mise en œuvre autour d'exercices de simulation proches du quotidien des participants
- Exploration des différentes techniques de gestion du stress
- Débriefing en commun

La formation se déroule en salle de formation équipée d'un paperboard numérique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET D'EXAMEN

Validation des compétences via un QCM