



NOS FORMATIONS

FORMATION GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS, AGRESSIONS VERBALES ET COMPORTEMENTALES EN MILIEU PROFESSIONNEL

Développez vos compétences relationnelles pour mieux gérer le stress, désamorcer les conflits et faire face aux comportements agressifs avec sérénité et efficacité.

Mieux se comprendre pour mieux interagir!



“ Des compétences relationnelles solides pour un environnement professionnel apaisé et performant. ”



TOUT PUBLIC

Toute personne en situation d'accueil ou en relation avec le public



DURÉE

7 heures
(1 journée)



EN ENTREPRISE

Groupe de 2 à 10 participants
(Intra-entreprise)

TARIFS

700 € HT pour un groupe de 2 à 10 personnes (Intra-entreprise) (tarif par session d'une journée)



Amanda ROBINET
Directrice



06 85 67 64 04



www.himae.fr



FORMATION GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS, AGRESSIONS VERBALES ET COMPORTEMENTALES

Communiquer avec sérénité, prévenir les tensions, désamorcer les conflits



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Comprendre le stress, les émotions et leurs impacts.
- ✓ Développer des techniques pour mieux gérer son stress et ses émotions.
- ✓ Améliorer sa communication et prévenir les conflits.
- ✓ Savoir faire face aux agressions verbales et comportementales.



CONTEXTE & ENJEUX

Le stress, les conflits et les comportements agressifs peuvent nuire à la qualité des relations, à la santé et à la performance individuelle et collective.

Cette formation permet d'acquérir des outils concrets pour prévenir, gérer et transformer les situations difficiles au quotidien.



PUBLIC

Toute personne en relation avec des collègues, clients ou usagers.



PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible à tous.
Aménagement possible selon les besoins.
Nous contacter : Amanda ROBINET



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et échanges.
- Exercices pratiques et mises en situation.
- Jeux de rôle et études de cas.
- Analyse de situations vécues.
- Remise d'outils opérationnels.



PROGRAMME DE LA FORMATION

1 LE STRESS ET LES ÉMOTIONS

- De quoi parle-t-on ?
- Les effets du stress
- Identification des stresseurs
- Les agents stresseurs
- Les émotions, les gérer

2 LES GRANDES NOTIONS

- Le psychocorporel
- La communication non-verbale
- L'empathie
- L'écoute authentique
- Détecter et désamorcer

3 LA GESTION DES CONFLITS

- La communication pacifiante
- Les éléments déclencheurs
- Les différents modes de communication

4 LES NOTIONS COMPLÉMENTAIRES

- Savoir exprimer et recevoir le NON
- Poser des limites dans la relation
- Transformer le jugement
- Bilan et plan d'actions



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Vidéos et témoignages
- Présentation interactive
- Matériel de démonstration
- Mises en situation et jeux de rôle



BÉNÉFICES SALARIÉS

- Meilleure gestion du stress et des émotions
- Relations de travail plus sereines
- Prévention et désamorçage des conflits
- Confiance en soi et en ses capacités relationnelles



BÉNÉFICES ENTREPRISE

- Climat social apaisé
- Réduction des tensions et de l'absentéisme
- Communication plus efficace
- Meilleure cohésion d'équipe
- et performance collective



SAS IMAE FORMATION – Capital social : 25 000 €
SIRET : 101 252 327 00017 – N° TVA : FR08 103135 22227
Déclaration d'activité 44550067855
auprès du préfet de région Grand Est
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

06 85 67 64 04

www.himae.fr

2 bis avenue du Luxembourg
55100 VERDUN