

## LA GESTION DU STRESS ET DES CONFLITS

*Faire face plus aisément aux situations complexes*

### COMPETENCES VISEES

- ) Adopter un comportement positif et constructif face aux situations complexes
- ) Utiliser les outils de gestion du stress
- ) Développer ses capacités à gérer un conflit

### La Communication

- ) Les règles de base de la communication interpersonnelle.
- ) Le rapport de confiance
- ) Les relations positives avec l'entourage
- ) La communication verbale et non verbale

### Les relations conflictuelles

- ) L'anticipation des situations conflictuelles
- ) Le système de représentation
- ) Les interprétations et les émotions
- ) La médiation
- ) L'affirmation de soi

### Les situations de stress

- ) La définition du stress
- ) Les mécanismes face au stress
- ) Les outils de gestion du stress



### Public

Tout public

### Pré requis

Aucun

### Durée

2 jours

### Suggestion de compléments

La gestion de litiges clients

La gestion du temps et des priorités

Formule à la découverte du Moi

Confiance en soi et estime de soi : les clés de la réussite

Prise de parole en public

### Les + pédagogiques

Modules cognitifs disponibles

Apport de sophrologie

Jeux de rôle

Adaptation aux contraintes individuelles

### Agence de St Jean d'Angély

6 Avenue Pasteur  
17400 SAINT JEAN D'ANGELY  
05.46.32.65.16  
contact@envolformation.com

### Agence de La Rochelle

10 Rue de Suède  
17000 LA ROCHELLE  
09.53.09.78.15  
larochelle@envolformation.com

### Agence de Niort

85 Rue Saint Jean  
79000 NIORT  
09.80.63.29.73  
niort@envolformation.com