

## **FABALAB SARL**

Mach 5 - Avenue des Hauts Grigneux  
76420 Bihorel



# Programme "Gestion du stress et des conflits"

**Public(s) concerné(s) :** Managers, salarié.e.s, indépendant.e.s, particuliers, ...

**Pré-requis nécessaires :** Pas de pré-requis.

## **Objectifs pédagogiques :**

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre les mécanismes du stress, ses causes et ses effets.
- Maîtriser des techniques (respiration, visualisation, ...) pour réguler leur stress durablement.
- Acquérir des outils de résolution des conflits.

## **Contenu de la formation**

- Comprendre ce qu'est le stress (bon et mauvais), apprendre à le détecter et connaître ses impacts.
- Être à l'écoute de soi et de son corps pour mieux anticiper le stress et réagir lorsqu'il se manifeste.
- S'entraîner à des techniques de respiration et de visualisation issues de la PNL et du Sophrocoaching pour favoriser le retour au calme.
- Cultiver la pensée positive comme outil de prévention au "mauvais" stress.
- Développer son assertivité grâce à la CNV et apprendre à poser des limites aidantes.

FABALAB SARL - Mach 5, Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel  
SIRET : 887 807 691 00019

N° déclaration d'activité : 28 76 06 185 76 (auprès du préfet de la Région de Normandie)

© Fabalab SARL - Tous droits réservés.

- Mieux comprendre les enjeux d'un conflit et comment réagir lors d'un conflit pour une issue constructive.
- Découvrir et tester des outils collaboratifs de gestion des conflits.

### **Moyens techniques et pédagogiques utilisés :**

- Projection d'un support pour les contenus théoriques.
- Exercices pratiques individuels et en sous-groupes.
- Mises en situation et jeux de rôles.

### **Modalités d'évaluation**

Questionnaire d'évaluation en fin de formation.

**Durée de la formation :** 14h

**Modalités d'accès :** dossier d'inscription à remplir (envoyé par mail sur demande).

**Délai d'accès :** 1er et 2 avril 2021 (date limite d'inscription 26/02/2021).  
Pour les formations en intra : nous contacter pour une programmation sur mesure.

Téléchargez votre fiche d'inscription en cliquant [ici](#)

**Nombre de participants minimum :** 4

**Nombre de participants maximum :** 12

### **Tarif(s) :**

Financement personnel et auto-financement (par stagiaire) : 440e HT

Financement par organisme (par stagiaire) : 690e HT

Pour les formations en intra : le tarif sera communiqué après étude des besoins.

**Lieu :**

LE FABALAB

Mach 5 Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

(possibilité de formation en intra sur demande)

**Accessibilité aux personnes handicapées**

Les locaux du Fabalab sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

En cas de situation de handicap, contactez-nous en amont de la formation afin d'envisager les modalités d'adaptation de la formation.

**Intervenant.e(s) :** Laure Hamel, Coach professionnelle et Sophrocoach certifiée R.N.C.P

**Contact :****Référent administratif**

Elodie Avenel

06 36 98 51 67

formation.fabalab@gmail.com

Version en date du 02/12/2020

FABALAB SARL - Mach 5, Avenue des Hauts Grigneux 76420 Bihorel

SIRET : 887 807 691 00019

N° déclaration d'activité : 28 76 06 185 76 (auprès du préfet de la Région de Normandie)

© Fabalab SARL - Tous droits réservés