



# Programme

## "Gestion du stress et des conflits"

### **Présentation**

Le stress a de multiples effets sur notre corps, nos émotions, nos pensées et nos comportements. Apprendre à gérer son stress c'est prévenir ses effets indésirables qui viennent altérer notre bien-être et nos capacités. Cela permet également de gagner en sérénité face aux situations conflictuelles et de privilégier la recherche de solutions.

**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**

#### **Jour 1**

- Comprendre ce qu'est le stress, apprendre à le détecter et connaître ses impacts.
- Identifier ses "stresseurs" et être à l'écoute de soi pour mieux anticiper les effets du stress.

- S'entraîner à des techniques de respiration et de visualisation issues de la PNL et du Sophrocoaching pour faire face au stress et favoriser le retour au calme.
- Cultiver la pensée positive comme outil de prévention.

## **Jour 2**

- Savoir identifier la nature d'un conflit et ses origines.
- Mieux comprendre les enjeux d'un conflit et comment réagir pour une issue constructive.
- Développer son assertivité grâce à la CNV et apprendre à poser des limites aidantes.
- 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 : 6**

**Nombre de participants maximum : 12**

**Tarif(s) :**

Financement personnel et auto-financement (par stagiaire) : 300€ HT

Financement par organisme (par stagiaire) : 420€ 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 sur site 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 20/01/2021.

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