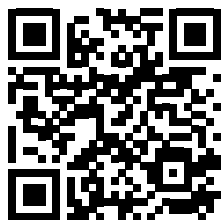


Thématique :



STRESS ET CONFLITS : MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES GÉRER



INSTITUT DE FORMATION FREEFORMA

VOTRE FORMATION CONTINUE

iff-formation.fr

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Stress, tensions, conflits... autant de situations familières dans le quotidien professionnel. Entre **horaires contraignants, surcharge de travail, relations parfois compliquées** entre collègues ou communication délicate avec les patients et leurs proches, il est **facile de se sentir fragilisé**. Ces difficultés pèsent non seulement sur le bien-être, mais aussi sur la qualité des soins.

Dans cette formation vous apprendrez à :

Décrypter les signaux de votre corps pour **différencier le bon stress du mauvais** et agir avant qu'il ne devienne nocif.

Maîtriser vos émotions grâce à des techniques simples (respiration, cohérence cardiaque) pour garder votre calme même dans les moments intenses.

Apaiser les conflits en comprenant leurs causes et en utilisant la **communication non-violente et l'écoute active**.

Renforcer votre estime et votre conscience de soi pour **mieux vous affirmer et exprimer vos besoins**.

Cette formation vous permettra non seulement de gérer les défis du quotidien, mais aussi de **gagner en confiance**, en bien-être et en sérénité dans votre travail.



DURÉE : 7h - 1 jour.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l'entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

6 à 15 personnes.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Comprendre le fonctionnement du corps en situation de stress.

CONTENU LIÉ :

Le système nerveux autonome et ses réponses adaptatives, le rôle des émotions et des pensées sur nos comportements.

OBJECTIF 2 :

Apprendre à identifier et gérer les stress au quotidien.

CONTENU LIÉ :

Du stress aigu au stress chronique : symptômes et conséquences, comment y faire face.

OBJECTIF 3 :

Intégrer les notions afférentes aux conflits dans le travail.

CONTENU LIÉ :

Des origines du conflit à leur répercussion dans le travail.

OBJECTIF 4 :

Savoir gérer le conflit de manière constructive.

CONTENU LIÉ :

Apprendre à se connaître et améliorer sa communication.

VOTRE INTERLOCUTRICE DIRECTE

Leïla Belaïd,
Responsable formations continues



06 52 98 93 52
contact@iff-formation.fr

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

Inter-entreprise : 280€ net de taxe,
prix par jour et par personne.

Intra-entreprise : Sur devis,
nous contacter : 04 91 26 27 09.



CONTACT

SAS EPSA

IFF Institut de Formation Freeforma
04 91 26 27 09
contact@iff-formation.fr
iff-formation.fr
SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@iff-formation.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@iff-formation.fr

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.