



# FORMATION

## Gérer son stress et les sources de conflits

# Evolixir

conseil

**Savoir repérer les indicateurs de stress (les siens, ceux de son entourage) et gérer les situations de tensions.**

Vous permet de mieux vous gérer en situation de stress et d'avoir des outils pour gérer la relation à l'autre et sortir efficacement d'un conflit.



### OBJECTIFS

#### Pédagogiques

- Identifier les facteurs de stress
- Définir ses besoins psychologiques
- Découvrir les outils de gestion de conflit

#### Opérationnels

- Être en capacité de se reconnaître en situation de stress
- Savoir nourrir ses besoins psychologiques de manière positive
- Gérer efficacement un conflit



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques, techniques et des séquences de mises en situation débriefées, pouvant être filmées, qui permettent d'ancrer les apprentissages tout au long de l'accompagnement.

Le Formateur-Coach évalue en permanence la progression de chaque stagiaire au travers d'échanges individuels et d'exercices de synthèse individuels ou en groupe. Un support de stage est remis à chaque stagiaire.

Toutes les formations sont adaptées à des profils cibles et sont généralement construites sur la base d'une architecture de Pédagogie Par Objectif (PPO).

Le programme détaillé ainsi qu'un support de cours seront remis aux stagiaires.



### MODALITÉS



#### Prérequis

Aucun



#### Durée

2 jours / 14 heures



#### Formateur

Christophe NATUREL, Formateur, Coach, expert du domaine.



#### Format

Présentiel



#### Public concerné

Commerciaux, Managers, Opérationnels



#### Type d'action

Acquisition des connaissances, perfectionnement



#### Tarif

Coût total (2 jours) = 3600€ HT + TVA 20% = 720€, soit 4320€ TTC



#### Modalités et délais d'accès

Pour connaître les modalités et délais d'accès à la formation, contacter Evolixir Conseil via le site [www.evolixir-conseil.fr](http://www.evolixir-conseil.fr), rubrique « contactez-nous »



Ce programme est aussi assuré sur mesure avec notre client et les dates choisies d'un commun accord





# PROGRAMME

**Evolixir**  
conseil

## JOUR 1

- Mon comportement en situation de stress
  - Identifier les facteurs de stress
  - Repérer mes signaux d'alarme
  - Les besoins psychologiques
  - Faire de mon stress positif une source de progrès
  - Mises en situation pour apprendre à nourrir positivement ses besoins psychologiques

## JOUR 2

- Comprendre, analyser et gérer un conflit
  - Les différences de perception, sources de conflits
  - L'escalade conflictuelle
  - Les outils de gestion d'un conflit
  - Mises en situation pour désamorcer un conflit

## ÉVALUATION DES RÉSULTATS

En fin de stage, un questionnaire de satisfaction est rempli par les stagiaires et une attestation de participation à la formation est délivrée.

À l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis de la formation est rempli par les stagiaires afin de valider l'ancrage des apprentissages.

 *Évaluation : questionnaire*

## COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Repérer les indicateurs de stress présents
- Exploiter plutôt que subir les pressions auxquelles il est soumis
- Avoir les ressources personnelles pour faire face à une situation conflictuelle
- Transformer les tensions en opportunités et gérer la relation à l'autre de manière efficace

« Accessibilité pour les personnes en situation de handicap » : contacter Evolixir Conseil si vous avez un besoin particulier d'accessibilité via le site <https://www.evolixir-conseil.fr>, rubrique « contactez-nous »

**S'inscrire**

**NOUS CONTACTER**

[www.evolixir-conseil.fr](http://www.evolixir-conseil.fr)

**PAR MAIL :**  
[christophe.naturel@evolixir-conseil.fr](mailto:christophe.naturel@evolixir-conseil.fr)

**PAR TÉLÉPHONE :** **Christophe Naturel**  
06.72.82.91.38

