

# GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ET SITUATIONS DE STRESS

## OBJECTIFS

Comprendre les notions de « désaccord, de tension, de conflit »

Cerner les mécanismes de la communication interpersonnelle

Comprendre les processus émotionnels en jeu dans les situations difficiles et de stress

Mieux connaître son propre mode de fonctionnement pour trouver les adaptations positives aux situations difficiles



### PUBLIC

Tout public



### PRÉREQUIS

Aucun



### STAGIAIRES PAR SESSION

De 4 à 10 personnes



### TARIF

Nous contacter : 05.59.14.04.44

[afpiadour.pau@metaladour.org](mailto:afpiadour.pau@metaladour.org)



### DURÉE

7h soit 1 jour



### ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation



### FORMALISATION DES RESULTATS

Attestation de formation

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et de mises en situation

Echanges de bonnes pratiques entre professionnels



# GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ET SITUATIONS DE STRESS

## CONTENU DE LA FORMATION

### L'environnement de travail

- Identifier les relations en jeu : pouvoir sympathie, motivation, valeurs, blocage
- L'écoute comme outil de communication

### Communication et hiérarchie

- Se situer dans l'organisation
- Analyser les enjeux de chacun dans la communication
- Adapter sa communication ascendante et descendante

### L'environnement de travail

- Identifier les relations en jeu : pouvoir sympathie, motivation, valeurs, blocage
- L'écoute comme outil de communication

### Communication et hiérarchie

- Se situer dans l'organisation
- Analyser les enjeux de chacun dans la communication
- Adapter sa communication ascendante et descendante

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Autres formations proposées en Intra-Inter-entreprises :
- Développer son potentiel et améliorer sa communication
  - Gérer son temps et ses priorités
  - Manager au quotidien Mobiliser Fédérer



ACCES AU  
PLANNING DE  
FORMATION

