

Gérer ses émotions en situation de stress / pression / conflits

Objectifs de formation

- Maîtriser ses émotions
- Acquérir les techniques de résolution de conflits
- Négocier des accords profitables et préserver la relation

Objectifs pédagogiques

- Comprendre un conflit depuis sa naissance jusqu'à sa résolution.
- Maîtriser les techniques de gestion de conflits.
- Maitriser la communication verbale et non verbale en situation de conflit

- Trouver les solutions appropriées pour faire d'une situation conflictuelle une action de satisfaction

Durée : 02 jours -14 heures

Mise à jour le : 26 août 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1195 € (tarif incluant un module e-learning « Gérer un conflit » Nathan / Daesign)

Dates :

Les 24, 25 Aout 2026

Les 15, 16 Octobre 2026

Les 10, 11 Décembre 2026

Les 08, 09 Février 2027

Les 12, 13 Avril 2027

Les 07, 08 Juin 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Le processus émotionnel
- Les compétences émotionnelles
- Le rôle des émotions

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE

- Mieux se connaître : identifier ses principales tendances comportementales
- Déceler nos besoins derrière nos émotions

APPRIVOISER SES EMOTIONS

- Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées
- Comprendre le rôle des émotions dans ses comportements
- Découvrir l'impact de la posture sur les émotions
- Décoder une expérience émotionnelle négative et mettre en place des actions

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION DE STRESS OU DE CONFLITS

- Développer l'observation et l'écoute active
- Viser l'objectivité en distinguant les faits et les opinions
- Communiquer ses émotions avec authenticité

UTILISER SES EMOTIONS POUR ETRE PLUS EFFICACE

- Apprendre à apprivoiser ses peurs
- Porter un regard neuf sur les événements
- Doper sa motivation grâce aux émotions qui nous poussent à agir
- Surveiller son humeur
- Améliorer sa communication professionnelle

SE (RE)METTRE EN ENERGIE

- Identifier les « fuites d'énergie »
- Booster son énergie
- Identifier ses forces

Modalités pédagogiques

- Alternance d’apports théoriques et pratiques
- Exercices d’applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l’issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont

accessibles à tous sous couvert :

- que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.
