

Savoir faire face aux situations difficiles

Objectifs de formation

Développer sa capacité à gérer le stress et à faire face aux situations professionnelles difficiles afin de préserver son efficacité, son équilibre et la qualité de ses relations avec les autres.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources et les manifestations du stress.
- Comprendre leurs réactions face aux situations difficiles.
- Mobiliser des techniques pour réguler leur stress et leurs émotions.
- Prendre du recul face aux tensions et aux imprévus.

- Adopter des comportements adaptés face aux situations relationnelles complexes.

Durée : 02 jours - 14 heures

Mise à jour le : 13 novembre 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

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

Dates :

04 et 05 Février 2027

18 et 19 Mars 2027

20 et 21 Mai 2027

23 et 24 Aout 2027

Prérequis

Aucun

Public

Tout public

Programme

Comprendre et identifier son stress

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences.
- Identifier les facteurs de stress dans son environnement professionnel.

- Repérer ses propres signaux d’alerte et réactions.

Apprendre à réguler son stress et ses émotions

- Identifier ses émotions et comprendre leur influence.
- Découvrir des techniques de respiration et de relaxation.
- Développer sa capacité à prendre du recul.
- Mobiliser des ressources pour mieux gérer la pression.

Faire face aux situations professionnelles difficiles

- Gérer les tensions et les situations conflictuelles.
- Faire face aux comportements difficiles et aux imprévus.
- Développer son assertivité et savoir poser ses limites.
- Adopter une posture constructive face aux difficultés.

Construire ses stratégies personnelles

- Identifier ses leviers de progression.
- Définir ses propres outils de gestion du stress.
- Élaborer un plan d’action individuel.

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.