



OBJECTIFS

- ✓ Analyser ses comportements pour maîtriser son stress
- ✓ Repérer les comportements générateurs de conflits
- ✓ S'approprier une méthodologie de gestion du stress
- ✓ Mettre en œuvre des techniques pour anticiper et gérer les conflits

CONTENUS

■ Identifier son comportement managérial

- Prendre conscience de ses styles de management préférentiels
- Analyser ses comportements pour gérer son stress et appréhender avec recul les situations de conflit.
- Gérer les conflits
- Se fixer des axes d'amélioration.

■ Se situer dans son environnement professionnel

- Faire un état des lieux de sa situation professionnelle
- Identifier son comportement habituel en situation de travail
- Identifier et comprendre ses valeurs
- Analyser ses attitudes vis-à-vis de ses relations professionnelles

■ Observer les comportements de l'entreprise

- Les comportements constructifs
- L'assertivité : définition et exemples de situations
- L'influence et les effets des comportements constructifs / néfastes

■ Identifier et gérer son stress

- Zone de confort
- Zone de risque
- Zone de panique
- Identifier les signes annonciateurs de stress

■ Identifier et gérer les situations de conflit

- Identifier les premiers signes de conflits
- Comprendre les causes de conflits
- S'affirmer lors de situations conflictuelles
- Se motiver pour développer des situations de réussite
- Accepter les échecs

■ Favoriser des situations de travail constructives

- Elargir le cercle de ses relations professionnelles
- Valoriser les réussites et les mérites de ses relations de travail tout en valorisant son activité

MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation alternant des étapes d'explications, de mises en situations collectives.

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Cette formation est animée en présidentiel. Le formateur communique à l'issue de la formation une adresse mail permettant d'accéder à un support technique en lien avec le cours.

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des compétences acquises réalisée à l'issue de la formation. Délivrance d'un Certificat de Compétences émis par Sb Formation.

EJ.02.2023

PUBLIC

Tout professionnel susceptible d'être confronté à des situations de stress ou de conflit.

PRE-REQUIS

Cette formation ne requiert pas de prérequis spécifique.

MODALITES DE FINANCEMENT

Plusieurs modalités de financement possibles selon votre situation : autofinancement, OPCO...

DUREE

14 heures – 2 jours

Ces jours de formation peuvent être consécutifs ou non en fonction de vos besoins

DELAIS D'ACCES

Formation à la carte. La date de démarrage est négociée au moment de la signature du devis.

TARIF

Nous consulter : tarif différent selon les modalités de participation choisies : inter, intra, cours particulier... Vous pouvez vous référer au devis fourni avec ce plan de formation

INTERVENANTS

Intervenant spécialisé en développement personnel

VALIDATION

Des exercices de mise en situation vous permettront d'identifier les compétences acquises. Certificat de compétences délivré par Sb Formation

DATE ET LIEU

Nous consulter pour connaître les dates de formation

Formation proposée au centre de formation : 9, avenue Jean Bertin 21000 DIJON

Formation possible sur d'autres lieux à votre demande.

ACCESSIBILITE

Toutes les formations Sb sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez le référent handicap Sb.

CONTACT

Laetitia PAUGET

Relation entreprise Sb Formation

Tel : 03-80-70-12-06

Mail : laetitia.pauget@groupe-sb.org

Procédure d'accès à la formation :

Cette formation est accessible après signature d'une convention de formation et après acceptation des conditions générales de vente de Sb Formation.

Les étapes d'inscription sont les suivantes :

1. Identification lors d'un contact des besoins de formations spécifiques du demandeur.
2. Envoi par Sb Formation du programme de formation et d'un devis.
3. Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
4. Réception par le demandeur de la convocation à la formation.
5. Démarrage de la formation.

Votre contact durant la formation : Laetitia PAUGET

Public en situation en handicap :

Sb Formation vous propose de contacter son référent handicap qui vous accompagnera dans les différentes démarches visant à faciliter votre accueil en formation.

Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences :

Sb Formation réalise également des actions permettant de valider un/des blocs de compétences ciblés par cette formation dans le cadre d'un dispositif qualifiant de longue durée permettant la délivrance d'un diplôme ou d'un certificat.

Equivalences : Cette formation ne donne pas lieu à une équivalence.

Passerelles : Cette formation est une composante du programme développement personnel proposé par Sb Formation.

Suites de parcours :

Cette formation peut être complétée par d'autres modules permettant l'acquisition et le perfectionnement de compétences complémentaires.

L'ensemble de notre offre de formation est publiée sur le site internet Sb Formation à l'adresse www.sb-formation.fr

Débouchés :

Les compétences mises en œuvre dans le cadre de cette action de formation visent à la professionnalisation des participants, permettant de développer de nouvelles compétences mobilisables dans votre activité professionnelle actuelle ou à venir.

Valeur ajoutée de Sb Formation :

- Formation animée par des formateurs professionnels en lien avec les entreprises du domaine d'activité concerné.
- Possibilité de poursuivre sa formation dans le cadre d'un parcours qualifiant.
- Formateurs aguerris, et permanents (80% de nos intervenants ont plus de 10 ans d'expérience dans l'animation de formation).
- Entreprises partenaires qui renouvellent leur confiance en Sb année après année (3 000 entreprises ont déjà fait appel à nos services).