



REF CDP2

Ce site internet a pour objet de fournir des informations à caractère général sur le Pôle Formation UIMM Sud et d'informer le lecteur de manière simplifiée sur certains de ses produits. Les informations publiées ne constituent pas une offre de produits ou de services contractuels. Seule la fiche-module ou parcours représente l'offre de formation. Mise à jour 1 juillet 2025

Gérer efficacement les conflits et son stress

FORMATION COURTE

Istres | Pôle Formation UIMM SUD – AFPI Provence

Dates | Nous consulter

CONTACT

Imane Garba

04 42 11 37 94

garba@cfaiprovence.com

COÛT

315 € HT (378 € TTC) / jour / pers

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender l'origine et la typologie des conflits interpersonnels liés à l'activité
- Connaître les réponses possibles qui s'offrent à soi : négociation, médiation
- Conduire une démarche de résolution au sein de mécanismes de défense individuels
- Communiquer selon les valeurs pour mieux gérer les confrontations
- Comprendre la notion de stress
- Identifier et mettre en œuvre les différentes stratégies de réaction face au stress

DURÉE ET ORGANISATION

Durée | 14 heures

Nombre de places | 10 à 12 stagiaires

PROGRAMME

- Repères conceptuels sur la définition et les caractéristiques de différents conflits
- Les phases d'évolution d'un processus de conflit
- La démarche des moyens constructifs de résolution
- La confrontation avec des personnes difficiles
- L'importance des valeurs d'entreprise et convictions personnelles
- Définition et approche cognitive, émotionnelle et comportementale du stress

VALIDATION

Attestation de fin de formation et des acquis de la formation

ADMISSION

Public

Tout public

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Handicap :

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (Etude de l'intégration avec le référent handicap du centre).

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Implication et participation active du groupe
- Présenter des cas de conflits vécus (contexte, acteurs...)
- Création d'une matrice d'analyse des causes de conflit dans son contexte
- Evaluation des enjeux, des risques, de son rôle, de sa marge de manœuvre...
- Préparation de sa stratégie, et de ses tactiques
- Mise en œuvre autour d'exercices de simulation proches du quotidien des participants
- Exploration des différentes techniques de gestion du stress
- Débriefing en commun

La formation se déroule en salle de formation équipée d'un paperboard numérique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET EXAMEN

Validation des compétences via un QCM