



TRAINING 4 SUCCESS

# STRESS-CONFLITS-TENSIONS : Les outils pour y faire face au quotidien

(MOD\_2019044)

V s 27/04/2026

## TARIF :

- Intra-entreprise : 1600 € HT
- Inter-entreprises : nous consulter

## ACCESSIBILITE PMR :

- Nos locaux sont accessibles et adaptés aux personnes à mobilité réduite. Un référent handicap (Isabelle ROZE) est à votre disposition pour tous aménagements pédagogiques et matériels liés à votre formation

## PUBLIC VISE :

- Tout public

## OBJECTIFS VISES :

- Comprendre et analyser les origines et les mécanismes du stress
- Acquérir des outils pratiques pour gérer des situations chargées émotionnellement

## MODALITE D'EVALUATION :

- Mise en situation basé sur les expériences des participants

## METHODE PEDAGOGIQUE UTILISEE :

- Paperboard
- Ordinateur
- Vidéo / décryptage vidéo
- Echanges de pratiques

## COMPETENCES :

- Identifier ses propres agents stressants
- Assimiler des outils de gestion de conflit et gestion du stress
- Construire ses propres méthodes de gestion de conflit et de gestion du stress

## DUREE :

- 1 jour (7h)

## REFERENTS PEDAGOGIQUES :

- Elise BOURDON/Isabelle ROZE

## PROGRAMME

### 1. Comprendre les mécanismes du stress

- Définition du stress
- Identifier ses agents stressants
- Repérer les manifestations de stress
- Mettre à jour ses propres « modérateurs de stress »

### 2. Evaluer le niveau de stress individuel

- A quel point êtes-vous stressé ?
- Quelles sont les conséquences au niveau mental, comportemental et corporel ?

### 3. Comment peuvent naître les tensions et les conflits ?

- Le rôle des étiquettes, des préjugés, des aprioris dans les tensions et les conflits
- Mesures correctives, adaptation du discours pour éviter les conflits, voire les dépasser
- Oser demander et « vendre » certaines conditions
- Oser dire « non » et rendre le refus acceptable pour l'interlocuteur

### 4. Mise en situation

- Cas pratiques basés sur les expériences personnelles et professionnelles des participants

*Les stagiaires sortiront de la formation avec une boîte à outils PERSONNELLE qu'ils devront mettre en pratique dans leur quotidien professionnel afin de faire face, de façon adaptée aux situations qui génèrent chez eux, du stress.*

**Nous nous engageons à répondre à toutes vos interrogations sur la formation dans un délai de 5 jours ouvrés. Une fois, la convention de stage signée, la formation sera programmée dans le délai d'un mois.**



Référent handicap :

Isabelle ROZE –  
06.79.77.37.45

Tra  
nin  
g 4  
Suc  
ces  
s  
660  
bis  
Rou  
te  
d'A  
mie  
ns  
-  
Bat  
1 -  
CS  
540  
07  
800  
40  
AMI  
EN  
S  
Ced  
ex

[con  
tact  
@t4  
s.fr](mailto:contact@t4s.fr)  
03.  
22.  
33.  
41.  
70