

Gérer les tensions du quotidien

Vous souhaitez mieux anticiper les situations de travail stressantes et construire les stratégies pour y faire face ? Cette formation vous apportera les clés pour prendre le recul nécessaire et vous accompagnera pour trouver les ressources qui sont en vous.

OBJECTIFS

- Identifier et analyser les formes individuelles et collectives de tensions (stress ou conflit)
- Développer des "attitudes" positives de confiance en soi et en l'autre en situation professionnelle
- Mettre en place des stratégies qui permettent de tendre vers des tensions productives pour soi et pour les autres

PROGRAMME

Identifier les principales caractéristiques des situations tendues

- Les représentations sur les notions de tensions, conflit, stress ...
- Analyse des symptômes individuels et contextuels

Reconnaître ses attitudes types avec la hiérarchie, le collègue, le collaborateur

- Reconnaître ses attitudes dominantes et repérer les comportements efficaces
- Se fixer des objectifs de développement personnels et professionnels

S'entraîner à développer des attitudes facilitantes pour soi et les autres

- Savoir critiquer et accepter une critique
- S'ouvrir à l'écoute d'autrui
- Accepter la différence pour construire (prendre conscience du rôle de l'image)
- Construire un dialogue réussi avec le processus de négociation constructive

Gérer les situations complexes

- Repérer les facteurs de tension dans son entourage professionnel
- Savoir identifier comment on entre et comment on sort d'une relation conflictuelle
 - > Définir à qui appartient le problème
 - > Mettre en place un espace de médiation et de résolution de conflits

Définir un plan d'action réaliste et stimulant antistress !

2 jours

prix par participant

1 490 €HT

code formation : MA14

option restauration

18 € par jour



PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Approche stimulante et ludique
- Travaille à la fois l'esprit et le corps
- Postures du Tai Chi et du Qi Gong

POUR QUI ?

- Managers
- Chefs de projet
- Cadres opérationnels et fonctionnels

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 22-23 avr. 2024
- 21-22 mai 2024
- 24-25 juin 2024
- 23-24 sept. 2024
- 28-29 oct. 2024
- 25-26 nov. 2024
- 9-10 déc. 2024

STAGE / FORMATION

Intitulé _____
Code _____
Date _____ Lieu _____
Prix HT _____ + TVA (taux en vigueur de 20%) _____ Prix TTC _____
Nombre de repas _____ Prix total des repas _____

BULLETIN D'INSCRIPTION

ENTREPRISE

Raison sociale _____
N° SIRET _____ N° TVA _____ Effectif _____
Adresse _____
Tél. _____ Fax. _____

Responsable Formation

M. Mme
Nom _____ Prénom _____
Fonction _____ Tél.(ld) _____
Email _____

PARTICIPANTS

M. Mme
Nom _____ Prénom _____
Fonction _____ Tél.(ld) _____
Email _____

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il
apparaître sur votre facture ?

Oui Non

Si oui, numéro _____

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui Non

Numéro de prise en Charge _____

Adresse de votre OPCA _____

RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de _____ € TTC
(à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR

FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337

BIC : CMCIFRPP

Nom _____

Prénom _____

Date _____

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.