L'expertise multi-domaines pour conjuguer performance et évolution professionnelle

Tanit Formation
excellence only*

Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

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 hiérarchique, 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 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. 2025
- 21-22 mai 2025
- 24-25 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 28-29 oct. 2025
- 25-26 nov. 2025
- 9-10 déc. 2025

© 2025. Tanit Formation

L'expertise multi-domaines pour conjuguer performance et évolution professionnelle

Tanit Formation
excellence only*

Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE / FORMATION

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

ENTREPRISE

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

Responsable Formation

M. ☐ Mme ☐
Nom
Prénom
Fonction
Tél.(Id)
Email

PARTICIPANTS

M. ☐ Mme ☐
Nom
Prénom
Fonction
Tél.(Id)
Email

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaitre 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

RÉGLEMENT

☐ 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.

© 2025. Tanit Formation