

Prérequis : Aucun

Public : Tout salarié

Délai d'accès : En inter selon un calendrier de programmation - En intra avec une intervention garantie sous un délai de 8 semaines selon les besoins

Accessibilité : Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap ? contactez notre référent handicap Mme BEURGUET - 05 49 43 86 68

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Concilier vie professionnelle et vie personnelle et identifier des outils pour s'organiser au quotidien.
- Comprendre les mécanismes du conflit pour mieux y faire face et apporter des solutions adaptées.

PROGRAMME

Identifier ses différents rôles au quotidien et trouver un équilibre dans la gestion de son temps

- Le poids de la vie professionnelle
- Le cloisonnement nécessaire
- Trouver l'équilibre entre ses rôles au quotidien
- Gérer ses priorités en planifiant ses activités

Gérer son stress quotidien

- Identifier les stressseurs d'origine professionnelle
- Comprendre le rôle des émotions
- S'approprier des outils de gestion du stress

Qu'est ce qui caractérise un conflit ?

- Distinguer problème et conflit
- Les conditions d'existence d'un conflit
- Les différents types et natures de conflits

Les techniques pour gérer les conflits

- Les différentes stratégies face au conflit
- La résolution de conflits : les étapes
- Développer des attitudes positives

**Durée : 1 jour
7 heures**

Stagiaires

De 6 à 12 stagiaires

MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel
Apport théorique
Echanges interactifs
Mise en situation
pédagogique
Etude de cas pratiques
Mise en place d'un plan
d'actions

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis
tout au long de la
formation
Remise d'un certificat de
réalisation

Prix

Tarif stagiaire : 345.00€

Tarif groupe : 2 070€

EN SAVOIR PLUS

[www.msaservices-
poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)

05 49 43 86 68

formation@msaservices