



Formation

Gestion du Stress & des Conflits

*Vers un apaisement des tensions
personnelles & interpersonnelles
pour mieux vivre et travailler.*

Un jour et demi, soit 11 heures de formation effective

Public

Managers, Chef de projets, Directeur d'unité, Chef d'équipes ou de service, Animateur de réseaux ...

Les groupes sont de 4 à 8 participants, d'un même territoire autour du lieu de formation, **à quelques km de chez vous.**

Objectifs

- Prendre conscience de ses facteurs de stress,
- Trouver ses outils de récupération,
- Comprendre les facteurs générateurs de conflits,
- Anticiper et expérimenter des outils pratiques de gestion de conflits,
- Donner sens et valeur à son travail et à celui des autres.

Mode opératoire

Une phase Préparatoire : avant la formation, envoi d'un document de synthèse sur le contenu de la formation pour étude et préparation.

Un délai de 15 jours pour s'en imprégner

Un Jour de formation-action : Une session de 7 heures pour acquérir outils et se familiariser avec leur mise en pratique.

Un délai de 15 jours pour pratiquer

Une demi-journée de partage de pratiques professionnelles : Une session de 4 heures pour :

- Ajuster les pratiques de façon individualisée,
- Finaliser les progrès de chaque participant face à son objectif initial,
- Ancrer les bonnes pratiques dans un processus durable et autonome.

Saint Briec



Renseignements

10 Bd Charner
22000 SAINT BRIEUC
02 57 18 01 25
06 83 25 65 18
bernard@vocalyse.BZH

Pré-inscription sur

www.vocalyse.BZH

E.U.R.L. au capital de 4000€
SIRET 484 981 139 00013
APE 8299 Z

Siège : 5 Rue Capitaine Hesry
22100 DINAN

Activité formation enregistrée
sous le N° 53 22 08150 22
Préfet de région de Bretagne

Calendrier :

Première journée (7h effectives de formation) :

Jeudi 8 novembre 2018

*La formation débute à 9h00 précises et se termine à 17h30.
Un café d'accueil est servi à partir de 8h30.*

&

Deuxième demi-journée (4h effectives de formation)

Mardi 27 novembre 2018

Date à déterminer avec le groupe

Lieu (à confirmer selon la résidence des participants)

Dans un rayon de 10 km autour de **St-Briec**

Prix : 370 €

Net de taxes : Organisme de formation, non-assujetti à la TVA
Frais de restauration en sus : **Pour la première journée résidentielle** : forfait d'environ 45€ (Salle, repas & pauses) à régler sur place, à chaque module.

Financements

Dans le cadre du CPF, du plan de formation de l'entreprise, Prise en charge possible par les OPCA.



Datadock