

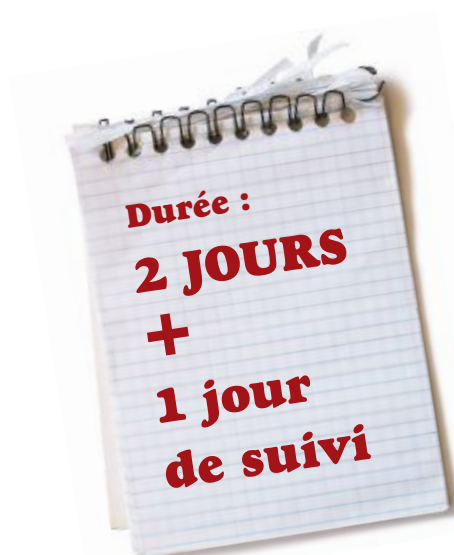
# LA GESTION DES CONFLITS DU STRESS ET DES TENSIONS INDIVIDUELLES

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES.

Anticiper les risques de conflit.

Repérer les facteurs de tensions, évaluer les tensions (et conflits) au sein de son entourage et les traiter efficacement pour rétablir des relations positives.

Maîtriser son stress et ainsi améliorer ses performances.



## AXES ESSENTIELS.

Les différents types de conflits interpersonnels.

Analyse de la crise relationnelle.

Les principes d'une communication efficace.

La gestion de la crise relationnelle.

**PUBLIC :** Tout Collaborateur de l'entreprise.

**MÉTHODE  
PÉDAGOGIQUE :** Alternance théorie  
et mises en situation pratiques.