

# GESTION DU STRESS & CONFLIT EN EQUIPE



Cabinet Pédagogique Virtuel

## *Comment accompagner l'équipe dans la gestion du stress et les conflits ?*



Le stress peut-être un facteur qui conduit au conflit. Comprendre les mécanismes d'un conflit et maîtriser les outils permet de désamorcer certaines situations conflictuelles. Savoir analyser c'est moment de tension et y répondre en ayant le comportement approprié permet de rétablir la communication dans l'équipe. Apprendre à se connaître, s'est repérer nos signaux de stress et les anticiper.

### MODALITE PEDAGOGIQUE



Tous les professionnels petite enfance



3h30 de formation (possible en 7h)



72h de délai d'accès



Pas de prérequis spécifiques



600 € - OPCO



Accessible à tous



Formatrice : DEEJE



A définir



## OBJECTIF PEDAGOGIQUE

- ✓ Améliorer sa communication interpersonnelle verbale et non verbale.
- ✓ Comprendre les origines et les mécanismes du stress.
- ✓ Adopter les comportements appropriés face aux personnes et aux situations.
- ✓ Identifier les conflits et développer sa stratégie de réponse
- ✓ Identifier et agir en fonction des émotions de chacun.

## DEROULE DE FORMATION

Présentation individuelle de l'intervenante et des stagiaires (15 min)

### I. La communication (1h)

- ✓ Connaître les principes de base de la communication
- ✓ Identifier les barrages à la communication
- ✓ Être attentif à son vocabulaire et savoir reformuler

### II. Gestion du stress (1h)

- ✓ Définition du stress : biologie et psychologie du stress
- ✓ Stratégies de réponse : s'affirmer face aux autres
- ✓ Maîtriser ses émotions et raisonner différemment
- ✓ Développer sa capacité de recul et faire du stress une force positive

### III. Gérer les conflits (1h)

- ✓ Identifier la dynamique du conflit et les types de conflits.
- ✓ Gérer les conflits, les résistances, les réclamations et les critiques.
- ✓ Être médiateur d'un conflit.

Temps de questions, réponses au QCM feuille d'émargement de la demi-journée à signer (15 min)

## MODALITE DE FORMATION

### Modalité d'évaluation

Feuilles de présence • Questions orales ou écrites (QCM) • Mises en situation • Formulaires d'évaluation de la formation

### Moyens pédagogiques

Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques. • Partage d'expériences en groupe.

### Moyens de suivis

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par demi-journée. • Attestation de fin de stage. • Enquête de satisfaction en fin de formation.

## CONTACT

VALENTINE DE LANGLADE : [contact@cabinetpedagogiquevirtuel.com](mailto:contact@cabinetpedagogiquevirtuel.com) - 06.60.96.86.78