

## Formation Gestion du temps, stress et conflits - Montpellier

Le centre de formation ROYER ROBIN Associés vous forme à la gestion du temps, du stress et des conflits dans le cadre de notre offre de formation en Communication et développement personnel. Découvrez le programme et n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Lieux de formation possibles : Montpellier et France entière. Pour les entreprises, cette formation est disponible en intra dans toute la France.

Tarifs en Inter-entreprises : 900 € par participant. En intra-entreprise : 2200 € pour un groupe de 3 à 12 personnes : programme de formation personnalisable

Niveau [?](#)

2 jours (14 heures) [?](#)

### Comment gérer son temps efficacement, son stress et les conflits au travail ?

#### Analyser les besoins de chaque stagiaire

##### La gestion du temps

Planifier et structurer ses activités et ses tâches

Organiser le travail de ses équipes

Connaître les outils de gestion du temps

Test : Bilan personnel – Mes valeurs de temps

##### Faire face à la pression du temps

Gérer les urgences

Eviter la déstabilisation

Se concentrer pour être efficace

Mettre en application les outils appris

Outils: Fiche de poste – Journal du Temps – Plan d'Action

##### Le stress au travail : prévenir et comprendre les mécanismes du stress

Le stress : une réaction d'adaptation de l'organisme d'après les travaux du Dr. Hans Selye

Les manifestations physiques, émotionnel et psychiques du stress

Les conséquences d'un niveau de stress trop élevé - Loi de Yerkes et Dodson

Les signes du Burn-out / Bore-out / Brown-out

Apprendre à se connaître et travailler sa confiance

Les apports du sociologue Dr. A. Maslow et de l'Analyse Transactionnelle – AT et le concept de la « résistance aux changements » du Dr. Elisabeth Kübler-Ross

Test : Autodiagnostic

Outils : de gestion de stress Respiration – Visualisation – Relaxation - Energétiques

##### Gestion des conflits et management

Définition, mécanismes et enjeux

La typologie des conflits

L'anticipation des conflits

Comment désamorcer un conflit

La communication dans le conflit – Apports de C.N.V. D'après M. Rosenberg et T. D'Azembourg

Gestion ou résolution ?

Test : Mon style en gestion de conflits

Outils : Besoins satisfaits insatisfaits – C.N.V.

##### L'émotion et le comportement

Analyser ses émotions et comprendre son comportement

Réagir positivement par rapport aux comportements des autres

Les attitudes à valeur ajoutée

Test : Assertivité

##### Plan d'action, préconisations, axes de progrès

Outil : Axes de progrès

Mise en application et cas pratiques tout au long de la formation

Bilan de la formation : logistique de la session, animation, programme et formateur

### Objectifs & Pédagogie

#### Pédagogie de la formation :

Recueil des attentes avant la formation.

Afin de cibler les besoins et d'adapter le contenu de formation, nous demandons aux participants de remplir un questionnaire de leurs attentes avant chaque formation.

La méthode pédagogique est basée sur l'animation, l'interaction et la mise en situation pour impliquer les stagiaires, leur faire vivre la formation, leur permettre d'acquérir la connaissance et les premiers réflexes qu'ils vont devoir mettre en application :

- Apport de connaissances clés et d'informations essentielles
- Analyse personnalisée des retours d'expérience
- Coaching individuel et plan d'action personnalisé sur votre gestion du temps, du stress et des conflits
- Fiches techniques : fiche de poste, journal de temps, plan d'action...
- Tests de personnalité: mon style en gestion des conflits, assertivité...
- Mise en situation et entraînements sur des cas vécus par les stagiaires
- Jeux de rôles et applications à des cas concrets.

### Objectifs de la formation Gestion du temps du stress et des conflits :

- Réduire les pertes de temps
- Gagner du temps
- Valoriser son temps et son activité
- Gagner en sérénité
- Gérer les conflits
- Gérer son stress pour s'épanouir dans son environnement professionnel
- Adopter des méthodes, des outils et des réflexes pour résister au stress

### Public & Pré-requis

#### Public et pré-requis de la formation Gestion du temps stress et conflits

Toute personne en recherche d'efficacité dans sa vie professionnelle

#### Financement de la formation

Cette formation est destinée aux salariés d'entreprise et peut être financée par votre OPCO. Elle n'est pas éligible au CPF. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements sur les financements de votre formation.

### Informations pratiques

**Informations pratiques sur le déroulement de la formation**

La formation Gestion du temps, stress et conflits peut se dérouler à Montpellier dans nos locaux, quartier Près d'Arènes, dans vos locaux, ou dans une salle de formation proche de votre zone d'activité, partout en France.

Si vous souhaitez une information préalable pour personnaliser votre programme de formation, dans le cadre d'une formation en groupe, vous pouvez nous contacter par Téléphone au 04 67 13 22 60, ou via SKYPE ou autre système de Visio-conférence.

## Calendrier

---

**5 - 6 Mars**

Durée : 2 jours

**1 - 2 Mars**

Durée : 2 jours

**14 - 15 Juin**

Durée : 2 jours