

GESTION DE CONFLITS ET DU STRESS

DUREE:

- ▶ 2 jours (14 heures)

DATES :

- ▶ 10 et 11 juin 2010

LIEU :

- ▶ Locaux de la CCIJ de Lons le Saunier

OBJECTIFS :

- ▶ Gérer efficacement son stress dans la durée.
- ▶ Comprendre les mécanismes du stress.
- ▶ Organiser son travail, appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.

PUBLIC et PRE-REQUIS :

- ▶ Pour toute personne souhaitant s'impliquer personnellement à l'analyse et la gestion du stress.

METHODES PEDAGOGIQUES :

- ▶ Apports théoriques et pédagogiques
- ▶ Exercices collectifs
- ▶ Jeux de rôles individuels

L'INTERVENANT :

- ▶ .Denis TROSSAT, formateur spécialisé en communication et en commercial.

COUT :

- ▶ 520 € nets de toutes taxes par stagiaire.

CONTACT :

- ▶ CCIJ - Tél. 03 84 24 15 76
MONNIER Virginie

CONTENU

SE CONNAITRE SOI

- Qui êtes-vous ?
- Quels sont vos points forts dominants ?
- Définition des quatre types fonctionnels
- Les différences de comportements selon les types

OBSERVER AUTRUI

- Détecter le style personnel d'expression d'autrui
- S'adapter à celui-ci pour mieux communiquer

GERER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

- Repérer les symptômes des situations de tension
- Identifier les causes
- Utiliser les modes de communication adaptés
- Sortir du conflit selon le mode « GAGNANT-GAGNANT »

Stage conçu et diffusé par :

La Chambre de Commerce et d'Industrie du Jura
Etablissement public
33, place de la Comédie
39000 LONS-LE-SAUNIER
Tél 03 84 24 15 76 - Fax 03 84 24 54 62
vmonnier@jura.cci.fr ou mcretin@jura.cci.fr