

## Gérer les tensions du quotidien

Vous souhaitez mieux anticiper les situations de travail stressantes et construire les stratégies pour y faire face ? Cette formation vous apportera les clés pour prendre le recul nécessaire et vous accompagnera pour trouver les ressources qui sont en vous.

### OBJECTIFS

- Identifier et analyser les formes individuelles et collectives de tensions (stress ou conflit)
- Développer des "attitudes" positives de confiance en soi et en l'autre en situation professionnelle
- Mettre en place des stratégies qui permettent de tendre vers des tensions productives pour soi et pour les autres

### PROGRAMME

#### Identifier les principales caractéristiques des situations tendues

- Les représentations sur les notions de tensions, conflit, stress ...
- Analyse des symptômes individuels et contextuels

#### Reconnaître ses attitudes types avec la hiérarchie, le collègue, le collaborateur

- Reconnaître ses attitudes dominantes et repérer les comportements efficaces
- Se fixer des objectifs de développement personnels et professionnels

#### S'entraîner à développer des attitudes facilitantes pour soi et les autres

- Savoir critiquer et accepter une critique
- S'ouvrir à l'écoute d'autrui
- Accepter la différence pour construire (prendre conscience du rôle de l'image)
- Construire un dialogue réussi avec le processus de négociation constructive

#### Gérer les situations complexes

- Repérer les facteurs de tension dans son entourage professionnel
- Savoir identifier comment on entre et comment on sort d'une relation conflictuelle
  - > Définir à qui appartient le problème
  - > Mettre en place un espace de médiation et de résolution de conflits

#### Définir un plan d'action réaliste et stimulant antistress !



## 2 jours

prix par participant

**1 490 €HT**

code formation : MA14

option restauration

**18 €** par jour



**PRESENTIEL**

### LES + TANIT FORMATION

- Approche stimulante et ludique
- Travaille à la fois l'esprit et le corps
- Postures du Tai Chi et du Qi Gong

### POUR QUI ?

- Managers
- Chefs de projet
- Cadres opérationnels et fonctionnels

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

### SESSIONS

#### Paris

- 22-23 avr. 2024
- 21-22 mai 2024
- 24-25 juin 2024
- 23-24 sept. 2024
- 28-29 oct. 2024
- 25-26 nov. 2024
- 9-10 déc. 2024

## STAGE / FORMATION

Intitulé \_\_\_\_\_  
Code \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_  
Prix HT \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur de 20%) \_\_\_\_\_ Prix TTC \_\_\_\_\_  
Nombre de repas \_\_\_\_\_ Prix total des repas \_\_\_\_\_

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## ENTREPRISE

Raison sociale \_\_\_\_\_  
N° SIRET \_\_\_\_\_ N° TVA \_\_\_\_\_ Effectif \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Tél. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

## Responsable Formation

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il  
apparaître sur votre facture ?

Oui  Non

Si oui, numéro \_\_\_\_\_

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui  Non

Numéro de prise en Charge \_\_\_\_\_

Adresse de votre OPCA \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € TTC  
(à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

**CIC PARIS MOGADOR**

**FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337**

**BIC : CMCIFRPP**

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

*Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.*