

# GESTION DES ÉMOTIONS ET DES CONFLITS AU TRAVAIL.

Maîtrisez vos émotions, désamorcez les tensions et développez des compétences relationnelles grâce à des techniques de régulation émotionnelle, de résolution des conflits et de communication non violente.

## Durée

14.00 heures (2.00 jours)  
Formation 100% synchrone

## Profils des apprenants

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en gestion des émotions et des conflits.

## Prérequis

Aucun prérequis.

## Accessibilité et délais d'accès

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e par notre service commercial.

Délai d'accès : 3 semaines.

Processus : recueil de besoin, validation prérequis (Entretien et diagnostic initiaux pour adapter le parcours et valider le projet), devis/convention, convocation.

Pour les personnes en situation de handicap, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser leur apprentissage à travers un questionnaire avant formation. Nous nous appuyons également sur un réseau de partenaires locaux.


Contact référent Handicap : [maud.hoffmann@axio-formation.com](mailto:maud.hoffmann@axio-formation.com)

## Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présence VS taux d'abandon, taux de satisfaction à chaud et à froid, autoévaluation finale.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES.

- 
- Comprendre les émotions au travail et leur impact.
  - Prévenir et gérer les conflits interpersonnels.
  - Appliquer la communication non violente pour favoriser la compréhension.
  - Utiliser des techniques de gestion des émotions pour maintenir l'équilibre.
  - Pratiquer la médiation pour résoudre les conflits de manière constructive.

## CONTENU DE LA FORMATION



Team

### Module 1 : Comprendre les émotions au travail

- Explorer les émotions les plus courantes en contexte professionnel
- Identifier l'impact des émotions sur le bien-être individuel et la dynamique d'équipe
- Mettre en œuvre des techniques pour reconnaître et gérer ses émotions

### Module 2 : Gérer les conflits interpersonnels

- Analyser les sources de conflits en entreprise
- Appliquer des techniques de prévention et de communication positive
- Déployer des stratégies pour gérer les conflits de manière proactive

### Module 3 : Pratiquer la Communication Non Violente

- Maîtriser les principes fondamentaux de la CNV
- Utiliser la CNV pour favoriser la compréhension et réduire les tensions
- Résoudre les conflits grâce à une communication respectueuse et structurée

### Module 4 : Utiliser des techniques de gestion des émotions

- Développer son intelligence émotionnelle
- Mettre en pratique des techniques de gestion du stress et de l'anxiété
- S'appuyer sur l'empathie pour mieux accompagner les émotions

### Module 5 : S'initier à la médiation en milieu professionnel

- Comprendre le rôle du médiateur dans la résolution de conflits
- Appliquer des techniques de médiation pour faciliter le dialogue
- Expérimenter la médiation à travers des mises en situation pratiques



# ORGANISATION DE LA FORMATION

## Équipe pédagogique

Notre équipe pédagogique maîtrise l'ensemble des sujets proposés à la formation. Nous construisons nos programmes en identifiant les besoins en compétences des futurs apprenants et en collaboration avec nos experts métiers. Axio Formation repose sur une approche personnalisée pour chaque parcours professionnel.

Nous concevons des formations qualifiantes qui non seulement répondent à vos besoins spécifiques, mais vous préparent aussi à exceller dans votre domaine.

Pour tout besoin lié à la pédagogie, notre référente est Maud: [maud.hoffmann@axio-formation.com](mailto:maud.hoffmann@axio-formation.com)

Pour tout besoin d'ordre administratif, notre référente est Emilie: [emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com](mailto:emilie.vannieuwenborg@axio-formation.com)

Pour toute inscription veuillez remplir le formulaire de contact sur notre site. Vous serez recontacté.e. par notre service commercial. Délai d'accès : 3 semaines

## Moyens pédagogiques et techniques

- **En présentiel** : • Accueil des participants dans une salle dédiée à la formation • Documents supports de formation projetés • Etudes de cas concrets • Quizz et activités collectives en salle • Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- **En distanciel** : • Classes virtuelles via l'interface Digiforma ou Livestorm • Support de formation partagé; Activités d'entraînement en synchrone

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement
- Autoévaluation de niveau en début de formation et fin de formation
- Evaluations d'entraînement tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid



**FORMATION ÉLIGIBLE AU OPCO !**