



**Berard Psy & Compétences**

# FORMATION - GESTION ET REGULATION DES TENSIONS AU TRAVAIL



## Berard Psy & Compétences

55 B rue du Général de Gaulle  
59940 ESTAIRES  
berard.psyTCCE@outlook.fr  
www.berardpsychologue.com

# Pour vous accompagner dans votre démarche de Qualité de Vie au Travail

## Objectifs de la formation

- Comprendre les origines et les mécanismes des conflits
- Savoir repérer les situations conflictuelles et leur nature
- Acquérir une démarche et des outils efficaces pour analyser et maîtriser les tensions
- Améliorer les relations professionnelles insatisfaisantes
- Augmenter l'impact de la communication du leadership par la communication non violente

## Public visé et pré-requis

- Managers, IRP
- Pré-requis : aucun

## Organisation de la formation

Equipe pédagogique : un(e) Psychologue du travail disposant d'une expérience professionnelle de 11 ans en consulting sur les sujets de la Gestion des RPS, la QVT. Intervention dans de nombreux secteurs d'activité et entreprises.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper-board, échanges/ discussions, remise de documents théoriques / pratiques



## Berard Psy & Compétences

55 B rue du Général de Gaulle  
59940 ESTAIRES  
berard.psyTCCE@outlook.fr  
www.berardpsychologue.com

- Les moyens pédagogiques sont : PowerPoint, vidéos, exercices, études de cas.

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

Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.

A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :

- Evaluation par le formateur des acquis du stagiaire
- Evaluation par le stagiaire :
  - de l'atteinte des objectifs
  - de la qualité de la formation
  - de la qualité du formateur

### **Contenu / durée et déroulé de la formation**

Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise et le programme est adapté en fonction de la demande du client.

Exemple de contenu pouvant être abordé :

- Comment analyser la nature des tensions dans une équipe, en interpréter le sens et prendre du recul ?
- Quels sont les moyens pour « désamorcer » un comportement agressif et conflictuel ?
- Mieux se connaître pour mieux intervenir :
  - Se situer soi-même dans la situation et comprendre son schéma de fonctionnement
  - Détecter les différentes personnalités de chacun et identifier leurs forces
  - Gérer les personnalités « difficiles »
- Identifier les modes de communications les plus adaptés



## Berard Psy & Compétences

55 B rue du Général de Gaulle  
59940 ESTAIRES  
[berard.psyTCCE@outlook.fr](mailto:berard.psyTCCE@outlook.fr)  
[www.berardpsychologue.com](http://www.berardpsychologue.com)

- Trouver un apaisement intérieur et extérieur dans les relations professionnelles
- Le rôle du manager

**Durée:** 1 jour soit 7 heures

**Validité de la formation :** Sans objet

### Conditions tarifaires

Contactez Marine Berard au 06.87.61.45.27. ou par mail : [berard.psytcce@outlook.fr](mailto:berard.psytcce@outlook.fr)

Le lieu de formation se fait dans l'entreprise commanditaire ou peut se dérouler dans un local adapté aux personnes à mobilité réduite. Le formateur et l'entreprise cliente s'assureront de l'accessibilité des locaux. Pour toute information contactez la référente Handicap :

Marine BERARD au 06 87 61 45 27