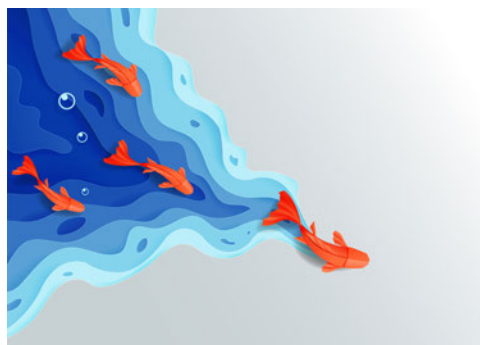




## Formation courte

# Optimisation des ressources intérieures, prévention des situations conflictuelles et management des comportements spécifiques

En plus de conduire ses collaborateurs vers un objectif attendu, le manager est le garant de leur cohésion et motivation. Responsable du bien-être de son équipe, il est supposément attendu de lui bienveillance, omnipotence, disponibilité et infaillibilité. Or, face à l'ampleur de la tâche et dans certaines situations, il peut se sentir démuni, démotivé dépassé.

Cette formation a donc pour objectif de proposer aux managers des techniques d'optimisation de leurs propres compétences, de stabilisation émotionnelle et de gestion des conflits. Elle vise à se redonner confiance et à pleinement endosser son rôle, en acceptant ses limites tout en s'ancrant dans la réalité du terrain : que puis-je faire avec les ressources dont je dispose ? Comment ne pas m'épuiser et fédérer l'entourage professionnel autour d'un projet commun ?

## Objectifs :

- ✓ Identifier et valoriser ses ressources internes pour mieux faire face à l'adversité
- ✓ Développer de nouvelles stratégies d'adaptation face aux situations professionnelles stressantes
- ✓ Mettre en place des techniques de stabilisation émotionnelle afin de mieux appréhender son quotidien professionnel, ses interactions
- ✓ interpersonnelles, sa place et sa posture professionnelle
- ✓ Maintenir une communication verbale et non-verbale adaptée aux besoins, désirs, demandes et singularités de mon interlocuteur ainsi
- ✓ qu'aux spécificités d'une communication positive et non violente, afin de prévenir les situations conflictuelles
- ✓ Maintenir une bonne confiance en soi et redéfinir son rapport à son idéalité professionnelle

## Modules

1. Mieux se connaître
2. Techniques d'optimisation de ses compétences, de stabilisation émotionnelle et de gestion du stress
3. Approches communicationnelles et management

L'intégralité des éléments cités dans le plan de formation suivant seront abordés durant les deux jours de formation. Cependant, la qualité d'approfondissement de chaque module (et par conséquent le temps y étant consacré) dépendra essentiellement des demandes et besoins des apprenants.



Conditions Générales de Vente

## DATES

**Mardi 3 février 2025  
et mercredi 4 février 2026**  
en présentiel

## PUBLIC

Équipe dirigeante, managers, cadres et chef sde service

*12 personnes max.*

Cette action de formation peut se décliner dans vos locaux, avec des dates espacées de 15 jours entre les deux jours de formation pour une meilleur appropriation et assimilation des connaissances.

## LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

## DUREE

2 journées de 7h

## TARIF

420 € / personne extérieure  
370 € / partenaire Centre Pierre Janet

## INTERVENANT

### William HOULLÉ

Psychologue clinicien et de la santé, psychothérapeute, docteur en psychologie, consulting (formations et analyse des pratiques professionnelles)

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32  
[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)  
[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)