

## Learning Home

12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F  
95000 CERGY  
Email : [info.learninghome@gmail.com](mailto:info.learninghome@gmail.com)  
Tel : +33757947040



# Gestion du stress, des conflits et de la communication professionnelle

**Type d'action de formation : Action de formation**

**Objectif : Perfectionnement, élargissement des compétences**

**Titre visé : ATTESTATION DE PRÉSENCE**

**Version du document : 1 du 8 janvier 2026**

## Points forts de la formation :

Cette formation vise à accompagner les salariés dans la gestion du stress professionnel, la prévention et la résolution des conflits, ainsi que le développement d'une communication relationnelle plus sereine et constructive.

Elle permet de comprendre les mécanismes du stress et des tensions relationnelles, d'identifier leurs causes et d'acquérir des outils concrets, immédiatement applicables, pour mieux faire face aux situations professionnelles difficiles.

La formation intègre des approches complémentaires : gestion émotionnelle, organisation du travail, intelligence relationnelle, techniques de relaxation, sophrologie et médiation, afin d'agir durablement sur le bien-être et l'efficacité professionnelle.

Elle est adaptée à tous secteurs d'activité et répond pleinement aux enjeux actuels de prévention, santé au travail et performance collective.

## Profils des stagiaires

- Salariés de tous secteurs d'activité
- Managers et responsables d'équipe
- Employés en contact avec le public ou sous pression professionnelle
- Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie au travail

## Prérequis

- Aucun prérequis spécifique
- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet stable
- Maîtriser les bases de l'outil informatique

## Modalité d'admission

Admission sans disposition particulière

## Objectifs

Learning Home | 12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F CERGY 95000 | Numéro SIRET : 91835843300012 |

Numéro de déclaration d'activité : 11 95 07734 95 (auprès du préfet de région de : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. NAF : 7022Z -RCS : 918 358 433 R.C.Pontoise - Certificat QUALIOPi n°B05034 délivré le 13/09/2022 par ICPF au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation - Bilans de compétences

Mail : [contact@learninghome.fr](mailto:contact@learninghome.fr)- Tel: 07 56 86 67 67

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et des conflits au travail
- Identifier ses sources de stress et de tensions relationnelles
- Gérer ses émotions en situation professionnelle
- Appréhender et désamorcer les conflits
- Adopter une communication constructive et assertive
- Utiliser des techniques de relaxation et de sophrologie au travail
- Prévenir durablement le stress et les conflits
- Contribuer à un climat de travail plus collaboratif et apaisé

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Outil de visioconférence (Zoom / Teams)
- Supports pédagogiques numériques (PDF)
- Fiches pratiques et outils opérationnels
- Supports audio de relaxation et sophrologie
- Accompagnement du formateur tout au long de la formation

### Durée, rythme et horaire

35.00 heures  
En journée

### Modalité de la formation

Distanciel  
EN DISTANCIEL

### Tarif par apprenant (en euros)

1400.00

### Modalité d'entrée / sortie

A dates fixes

## CONTENU DE LA FORMATION

- Module 1 – Comprendre le stress professionnel (4h)
  - Définition du stress
  - Stress positif / stress négatif
  - Mécanismes physiologiques et psychologiques
  - Sources de stress en milieu professionnel

Learning Home | 12 rue des Chauffours - Immeuble Ordinal - 508 F CERGY 95000 | Numéro SIRET : 91835843300012 |

Numéro de déclaration d'activité : 11 95 07734 95 (auprès du préfet de région de : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État. NAF : 7022Z -RCS : 918 358 433 R.C.Pontoise - Certificat QUALIOPi n°B05034  
délivré le 13/09/2022 par ICPF au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation - Bilans de compétences

Mail : [contact@learninghome.fr](mailto:contact@learninghome.fr) - Tel: 07 56 86 67 67

- Impacts du stress sur la santé, la concentration et la performance
- Module 2 – Gérer le stress et les situations difficiles (5h)
  - Identifier ses déclencheurs de stress
  - Comprendre ses réactions émotionnelles
  - Techniques de gestion émotionnelle
  - Adapter ses comportements face à la pression
  - Exercices pratiques et mises en situation
- Module 3 – Techniques de relaxation et gestion corporelle du stress (4h)
  - Respiration et détente musculaire
  - Techniques de relaxation rapides au travail
  - Visualisation et ancrage positif
  - Mise en pratique guidée
- Module 4 – Prévenir durablement le stress (4h)
  - Identifier les signaux d’alerte
  - Prévention individuelle et collective
  - Équilibre vie professionnelle / vie personnelle
  - Mettre en place des routines anti-stress
- Module 5 – Organisation et gestion du temps pour réduire le stress (5h)
  - Identifier la surcharge de travail
  - Priorisation des tâches
  - Planification et organisation
  - Gestion des interruptions et imprévus
  - Outils pratiques de gestion du temps
- Module 6 – Comprendre et appréhender les conflits professionnels (5h)
  - Définition et types de conflits
  - Origines des conflits en entreprise
  - Les émotions dans le conflit
  - Comment appréhender une situation conflictuelle
  - Postures relationnelles adaptées
- Module 7 – Résolution des conflits et intelligence relationnelle (5h)
  - Résoudre un conflit ouvert
  - Adopter une attitude constructive
  - Communication assertive
  - Du rôle d’arbitre à celui de médiateur
  - Développer l’intelligence relationnelle
  - Créer un environnement de travail plus collaboratif
  - Ouvrir des paradigmes au-delà du conflit

- Module 8 – Sophrologie au travail : apaiser et renforcer durablement (3h)
  - Apports de la sophrologie en milieu professionnel
  - Exercices de relaxation dynamique
  - Gestion du stress et des émotions par la sophrologie
  - Intégration des techniques dans le quotidien professionnel

### **Modalités de suivi et d'appréciation des résultats**

- Feuilles d'émargement dématérialisées
- Suivi de la participation en visioconférence
- Évaluations continues (exercices, mises en situation)
- Évaluation finale des acquis
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation remise au stagiaire

### **Référence et qualification du formateur**

Learninghome, c'est une équipe de professionnels à votre écoute. Avec pédagogie, chacun met ses compétences et ses connaissances à votre disposition pour vous proposer le meilleur encadrement possible.

### **Modalités de certification**

#### **Résultat attendu à l'issue de la formation**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Mieux gérer son stress au travail

Désamorcer et résoudre les conflits professionnels

Communiquer de manière plus sereine et constructive

Améliorer son bien-être et sa performance

Contribuer à un climat de travail plus apaisé et collaboratif

### **Modalité d'obtention de la certification**

Délivrance d'une attestation

### **Détails sur la certification**

### **Éligibilité CPF**

Cette formation n'est pas éligible au CPF.

### **Contacts**

Administratif et Pédagogique : FATAH Hassina 01 87 66 90 69

Référent Handicap : Elsie FANTINO-HAMOND

### **Chiffres Clés**

S'agissant d'une nouvelle formation, les indicateurs de performance - comme par exemple le taux d'obtention du certificat, le taux d'insertion, etc. - ne sont pas encore disponibles. Cette information sera mise à jour à l'issue de la première promotion.

### **Accessibilité et délais d'accès**

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), nous proposons des adaptations (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques, etc.) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes et les ressources ad-hoc pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Délai d'accès : 2 semaines