

# JHT performance

## ORGANISME DE FORMATION

Nos formations favorisent :

- la qualité relationnelle
- l'excellence professionnelle

3 SESSIONS de 7h  
1 journée par BIMESTRE

N ° d'affiliation : 4 3 2 5 0 1 9 6 4 2 5

- ✓ Savoir affronter et résorber un conflit au sein d'une équipe.
- ✓ Maintenir le dialogue quelles que soient les circonstances.
- ✓ Savoir se protéger dans son activité professionnelle.

## CONTENU DU MODULE

- Approche du fonctionnement de l'agressivité.
- Comment aborder sereinement un conflit?
- Aborder la confrontation comme un nouveau lien.
- Savoir et oser prendre sa place au sein d'une équipe.

3 SESSIONS de 7h  
1 journée par BIMESTRE

- ✓ Savoir s'adapter aux pressions ressenties dans une profession.
- ✓ Redonner du sens à son activité professionnelle.
- ✓ Apprendre à mieux gérer les situations de conflits grâce au dialogue.

## CONTENU DU MODULE

- Approche théorique du stress (aspect physiologique et psychologique)
- Observation des conséquences du stress en situation professionnelle
- Mise en place de solutions face aux risques psycho-sociaux.
- Expérimentation des techniques de gestion du stress (Valsalva, Jacobson).
- Étude de la gestion du temps.
- Entretenir la motivation et l'efficacité dans son activité professionnelle.

3 SESSIONS de 7h  
1 journée par BIMESTRE

- ✓ Maintenir une communication harmonieuse malgré les contraintes.
- ✓ Devancer et désamorcer les conflits.
- ✓ Entretenir la motivation au sein d'une équipe.

## CONTENU DU MODULE

- Communiquer d'une manière constructive.  
( Implication sans agressivité & Responsabilisation sans culpabilité )
- Adapter un comportement non verbal adéquat.
- Mettre en place les dispositifs de l'écoute active.
- Redonner du sens à son activité professionnelle.

3 SESSIONS de 7h  
1 journée par BIMESTRE

## Session 1

## Matin

- Présentation et solidarisation du groupe
- Prise en compte du projet et des difficultés soulevées par l'équipe
- Développement du thème choisi

## Après midi

- Étude de cas (terrain)
- Mise en pratique des outils développés en matinée (Travaux en sous-groupe)
- Établissement du plan d'action et d'expérimentation jusqu'à la session suivante

## Session 2

## Matin

- Rappel et synthèse de la 1ère session
- Bilan et constats des stagiaires
- Mise en commun des attentes de chacun
- Approfondissement du thème de la formation

## Après midi

- Étude de cas (terrain) et adaptation concrète
- Mise en pratique des outils développés en matinée (travaux en sous groupe)
- Établissement du plan d'action et d'expérimentation jusqu'à la session suivante

## Session 3

## Matin

- Rappel et synthèse des 1ère et 2ème sessions
- Analyse des éventuelles difficultés de mise en situation
- Mise en commun des attentes des stagiaires
- Développement du thème de la formation

## Après midi

- Étude de cas (terrain) et adaptation concrète
- Mise en pratique des outils développés en matinée (travaux en sous-groupe)
- Formulation de la cohérence des sujets traités et reconnaissance des avancées positives pour chacun
- Bilan oral et écrit

3 sessions de 7H / formation  
matin = 3H après-midi = 4h

Nos formations valorisent :

L'épanouissement de  
chacun à son posteLa capacité  
à prendre des décisionsL'ambition  
à mener un projet  
de carrière

Nos spécificités :

Simplicité des moyens  
mis en oeuvreAdéquation avec la réalité  
professionnelleGROUPE de 12  
personnes maximum

## Nos formations sont volontairement animées dans vos locaux pour :

- S'adapter à la situation professionnelle spécifique de chaque équipe
- Développer la cohérence au sein des services
- Permettre la naissance de nouveaux projets
- Faciliter la planification

3 SESSIONS de 7h  
1 journée par BIMESTRE

GROUPE de 12  
personnes maximum

### Logistique

Nous utilisons une salle spacieuse et calme, permettant la vidéo-projection.  
Nous fournissons le vidéo-projecteur et remettons des documents pédagogiques.

JHT Performance

13 bis rue Fabre  
25000 BESANÇON

joel.trebern@jht-performance.fr

Tél et Fax +33 (0)3 81 80 73 45

Mobile +33 (0)6 22 34 06 14

SARL au capital de 8000 euros - SIRET 451 792 030 00012