

## Agilité, DevOps : stress, conflits et personnalités difficiles

Une transformation agile est une évolution majeure du mode de fonctionnement de l'entreprise qui peut exacerber le stress et les conflits et parfois envenimer les relations avec des personnes déjà considérées comme « difficiles à gérer. »

Cette formation vous donnera des connaissances et outils pour aborder au mieux ces désagréments et les dépasser lorsque c'est possible.

### Détails

- **Code** : VD-ADS
- **Durée** : 1 jour ( 7 heures )

#### Public

- Tout le monde

#### Pré-requis

- Aucun

### Objectifs

- Tirer parti de son stress plutôt que de le subir
- Comprendre les conflits et les aborder de façon appropriée
- Interagir au mieux avec des personnes dites difficiles

### Programme

#### Introduction

- Croyances et pensées
- Jugements
- Émotions et comportements
- Besoins et valeurs
- Homéostasie

#### Le stress

- Définition
- Fonction
- Mode d'emploi

#### Les conflits

- Définition
- Genèse et fonction
- Résoudre, éviter ou fuir ?
- Comment les résoudre ?

#### Personnalités difficiles

- Définition
- Difficultés surmontables ou non ?
- Types de difficultés et approches possibles

### Modalités

- **Type d'action** :Acquisition des connaissances
- **Moyens de la formation** :Formation présentielle – 1 poste par stagiaire – 1 vidéo projecteur – Support de cours fourni à chaque stagiaire
- **Modalités pédagogiques** :Exposés – Cas pratiques – Synthèse
- **Validation** :Exercices de validation – Attestation de stages