

# **FICHE TECHNIQUE**

**(Echantillon)**

**GESTION EFFICACE DU STRESS**

**GESTION EFFICACE DES CONFLITS**

**INTERVENANT**

**DR. AZZEDINE MEZBACHE**

**Président, Diversity Plus**

**Psychothérapeute**

**Psychologue du travail/des Organisations**

**Samedi 21 Novembre 2015**

**9-12 et 13:30-16:00**

**Diversity Plus**

**Dr. Azzedine Mezbache**

**+213 (0)6 62 91 38 40 (*mobile*)**

**+213 (0)6 59 45 49 20 (*mobile*)**

**Samedi : Matin 9-12H**

### **GESTION EFFICACE DU STRESS**

**Discussion du stress en général et le stress au travail en particulier et les techniques pour le «coping» avec le stress.**

#### **Objectifs de la formation**

**Cette formation permettra aux participants de :**

- **Définir le stress et identifier les principales sources de stress.**
- **Comprendre la corrélation entre les traits de personnalité et la prédisposition au stress.**
- **Expliquer the principales stratégies pour le “coping” avec le stress.**
- **Evaluer votre son propre degré de stress et comprendre comment le stress impacte la santé**
- **Décrire et discuter un model efficace d'intervention pour le management efficace du stress (Gestion Préventive du Stress).**

**Samedi : Après-midi 13:30-16:00H**

### **GESTION EFFICACE DES CONFLITS**

**Discussion des types de conflits (sains et malsains), du conflit interpersonnel en général et le conflit au travail en particulier. Discussion des techniques pour résoudre les conflits personnels et au travail.**

#### **Objectifs de la formation**

**A la fin de cette formation, les participants seront équipés à:**

- 1. Discuter les 2 points de vue de conflits : traditionnel et contemporain.**

**2. Discuter brièvement la théorie des 5 styles de gestion des conflits (Kenneth Thomas et Ralph Kilmann, 1970),**

**3. Identifier et appliquer (à travers des exercices) ses styles de gestion de conflits.**

**4. Discuter et appliquer (à travers plusieurs exercices) 4 façons de gérer ses émotions au travail.**

**5. Apprendre comment libérer les négociations des «conflits personnels» en appliquant les 12 règles d'Harvard et**

**6. Discuter l'approche dite relationnelle raisonnée.**

### **Méthodes pédagogiques**

**La pratique sera la pièce angulaire de ce programme. En plus des capsules théoriques, les participants sont aussi requis de travailler en groupe sur des mises en situation. Très concret et pragmatique tout en présentant un caractère universel, ce séminaire est basé sur de nombreux exemples et cas réels de natures très diverses.**

### **Les Méthodes pédagogiques Américaines**

**Le management Américain, sous le leadership de Peter Drucker, est le meilleur au monde. Les méthodes pédagogiques Américaines, adaptées aux réalités Algériennes seront aussi utilisées au cours de cette formation permettant d'appliquer les outils de résolution de conflits. Ces méthodes sont basées sur le pragmatisme Américain, alliant le rationnel à l'utilisation de la réflexion critique et la résolution des problèmes, et en plus, l'apprentissage utilise le jeu et le divertissement. Tout cela prend place dans le contexte de l'application de la science rigoureuse du management des ressources humaines (basé sur des études scientifiques publiées) à la résolution des problèmes d'entreprise. Dans chaque séance ces outils pédagogiques seront utilisés :**

**> Courte capsule théorique,**

- > **Exercices individuels et de groupe,**
- > **Jeux de rôle collectifs**
- > **Cas concrets**

**Autres méthodes pédagogiques utilisées : Discussions, études de cas, réflexion critique et résolution des problèmes, «hands-on applications» (applications pratiques pour appliquer ce qu'on a appris), exercices individuels (relaxation, visualisations etc.) et en groupe, vidéos, «humor breaks» (repos divertissants pour se décompresser, «Just for laughs gags», anecdotes, etc.**

**Note : Aux USA, s'amuser et apprendre en même temps (l'un n'exclut pas l'autre) est une composante pédagogique importante de la plupart des séminaires.**

### **Frais de participation**

**Les frais dépendent du type de formation :**

- 1. Formation brève : moins de 3 jours**
- 2. Formation étendue : plus de 3 jours**

**En général la cote de Diversity Plus est de 50000 DA par jour.**

Un Certificat de Participation sera remis aux participants.

**Remise de 5 % pour 2 à 4 personnes.**

**Remise de 10 % pour 5 personnes et plus.**

### **Destinataires de la formation**

- 1. Fonctionnaires de l'état;**
- 2. Cadres de secteurs d'entreprises publiques et privées;**
- 3. Directeurs des ressources humaines;**
- 4. Responsables et cadres des ressources humaines;**
- 5. Managers et chefs de services;**
- 6. Consultant en ressources humaines;**
- 7. Chefs d'entreprises et chefs de départements;**

## **8. Cadres Universitaires, etc.**

### **Cadre de la formation**

**Nos séminaires se déroulent dans votre entreprise la plupart du temps. Les modes de présentations sont variées : PowerPoint sur data show, discussion, démonstrations, etc. pour enrichir l'apprentissage. Pendant la durée de la formation, une pause café vous sera gracieusement offerte ; 10 minutes chaque heure, mais flexible.**

### **Expériences professionnelles**

**Trente-sept (37) ans d'expérience de travail aux USA sur la Psychothérapie Interculturelle, le Management Interculturel, la Diversité Culturelle, «Business Communication», etc. Spécialisé dans :**

- 1) L'adaptation interculturelle des managers Français et Américains outre-mer («Cross-Cultural Management»),**
- 2) Le Counseling Interculturel Clinique (cours de «Cross-Cultural Psychotherapy» enseigné pour Master 15+ fois) de clients de diverses cultures (15+ ans de pratique de psychothérapie aux USA, 1 année en Algérie), et 25 ans d'enseignement universitaire (niveaux Licence, Master et Doctorat),**
- 3) L'utilisation de l'Humour au Travail et comme Outil Pédagogique dans la salle de classe pour encourager l'apprentissage des participants.**

## **Clients (liste partielle)**

### **Formation en counseling clinique**

#### **(Cabinet de groupe)**

**Dr. Nadia Meziani (psychiatre) Ain-Béida, Wilaya d'Oum El Bouaghi (Algérie).**

**(Centre Résidentiel de Traitement «Residential Treatment Centers»)**

**Phoenix House et Halcyon, San Diego, Californie.**

**(Formation en Counseling de carrière)**

**San Francisco State University, San Francisco, Californie.**

**(Entreprises Privées et Publiques)**

**Ministère de la Recherche Scientifique et du Développement Technologique, Alger (prochainement)**

**United States Navy (la Marine Américaine) San Diego, Californie;**

**Trader Publications, Inc.; San Diego Californie ;**

**Diversity Plus Inc. (Consulting Co.) Menifee, Californie ;**

**(Universités Privées et Publiques)**

**Alliant University, San Diego, Californie;**

**University of California, Riverside, Californie;**

**American Society of Training and Development (Société Américaine de la Formation et du Développement) ; San Diego, Californie ;**

**Interculturel Resource Group de (ASTD) San Diego, Californie ;**

**Dernières publications en Algérie**

**"DANS UNE SOCIÉTÉ ALGÉRIENNE STRESSÉE, quel rôle pour la psychothérapie? publié par L'Expression/Le Quotidien, le 16 Aout 2015.**

**<http://www.lexpressiondz.com/autres/contributions/222974-quel-role-pour-la-psychotherapie.html>**

**"On Peut Discipliner Nos Enfants Sans Les Frapper" publié par le soir d'Algérie, le 25 Avril 2015,**

<http://www.lesoirdalgerie.com/articles/2015/04/25/article.php?sid=177720&cid=52>

« Il a augmenté de 20% : Le divorce à Aïn Beïda connaît une courbe ascendante » publié par El Watan, Décembre 15, 2014, Régions Est.

[http://www.elwatan.com/regions/est/actu-est/il-a-augmente-de-20-le-divorce-a-ain-beida-connaît-une-courbe-ascendante-15-12-2014-281529\\_221.php](http://www.elwatan.com/regions/est/actu-est/il-a-augmente-de-20-le-divorce-a-ain-beida-connaît-une-courbe-ascendante-15-12-2014-281529_221.php)

«Les conséquences du stress sont désastreuses en Algérie.» publiée par El Watan, Novembre 20, 2014.

[http://www.elwatan.com/hebdo/magazine/les-consequences-du-stress-sont-desastreuses-en-algerie-20-11-2014-278409\\_265.php](http://www.elwatan.com/hebdo/magazine/les-consequences-du-stress-sont-desastreuses-en-algerie-20-11-2014-278409_265.php)

Reproduit par [villagekabyle.com](http://villagekabyle.com),

<http://villagekabyle.com/blog/2014/11/les-consequences-du-stress-sont-desastreuses-en-algerie/>

"Les Algériens sont-ils plus stressés que les Américains ? le soir d'Algérie et le quotidien-d'Oran, Décembre 11, 2014

<http://www.lesoirdalgerie.com/articles/2014/09/10/print-41-168349.php>

<http://www.lequotidien-oran.com/index.php?news=5202802>

### **Dr. Azzedine Mezbatche (Parcours)**

Président, Diversity Plus; [odean53@yahoo.com](mailto:odean53@yahoo.com);

Psychothérapeute; Psychologue du travail/des Organisations.

+213 (0)6 62 91 38 40 (*mobile*)

+213 (0)6 59 45 49 20 (*mobile*)

Docteur Azzedine Mezbatche est président de Diversity Plus, une société de conseil spécialisée dans la gestion de la diversité culturelle, la psychothérapie interculturelle, le conseil interculturel et la gestion transculturelle. Pendant ses 37 dernières années aux USA, Docteur Mezbatche a formé des enseignants, des conseillers

**cliniques, des étudiants de MBA et DBA et des gestionnaires en efficacité interculturelle. En tant que professeur, Docteur Mezbache a servi dans les facultés de DeVry University, Keller Graduate School of Management, National University, U.S. International University, University of Redlands, San Francisco State University, et San Diego State University.**

**Au début de sa carrière, Docteur Mezbache a servi comme directeur du Programme de l'Expérience Interculturelle à U.S. International University à San Diego où il a formé dans la communication interculturelle les étudiants, les professeurs et le personnel universitaire. Ses domaines d'expertise comprennent 1) la gestion de la diversité culturelle, 2) la formation des managers pour un fonctionnement efficace outre-mer, 3) la psychothérapie interculturelle, et 4) l'utilisation de l'humour au travail et dans la salle de classe.**

**Docteur Mezbache a également servi comme conseiller de carrière aux étudiants américains d'origine asiatique, les hispaniques et les immigrants. Un voyageur international, Docteur Mezbache parle couramment trois langues et a vécu et a travaillé en Algérie, en Angleterre et aux Etats-Unis.**

**En raison de sa vaste expérience interculturelle, Docteur Mezbache a développé une grande sensibilité aux influences de différentes cultures sur le comportement humain. Ses clients comprennent la marine américaine, les sociétés de haute technologie et les institutions d'enseignement supérieur.**

**Docteur Mezbache publie dans les domaines de la gestion interculturelle et l'utilisation efficace de l'humour dans le développement des ressources humaines. Il travaille actuellement sur deux livres intitulés : «Diriger et gérer dans des environnements multiculturels," et "Rire, rire, rire: Comment utiliser l'humour pour réussir dans les affaires."**



**Pour plus d'informations**

**DR. AZZEDINE MEZBACHE**

**odean53@yahoo.com; Président, Diversity Plus;**

**Psychothérapeute; Psychologue du travail/des Organisations.**

**+213 (0)6 62 91 38 40 (*mobile*)**

**+213 (0)6 59 45 49 20 (*mobile*)**