



“Prévenir les tensions et gérer les conflits.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 615 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il est adapté à tous les professionnels, qu'ils soient en début de carrière ou à des postes de responsabilité, car il vise à améliorer la gestion des interactions interpersonnelles, la résolution de conflits et la compréhension des dynamiques relationnelles.

Étudiants et Jeunes Professionnels : Les étudiants en fin de cycle et les jeunes professionnels qui cherchent à acquérir des compétences essentielles pour réussir dans le monde professionnel et gérer les conflits de manière constructive.

Responsables d'Équipe et Gestionnaires : Les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent bénéficier de ces compétences pour diriger leurs équipes de manière plus efficace et gérer les conflits au sein de leur groupe.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Repérer les tensions pour se positionner de manière assertive dans ses relations interpersonnelles et prendre du recul en posant les bases d'une communication saine. Oser parler à son interlocuteur et ne plus fuir.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir analyser les causes d'une relation conflictuelle et apprendre à changer son regard sur les situations pour développer des relations saines

PROGRAMME

Mobiliser sa dynamique relationnelle :

- Comprendre le mécanisme de communication entre deux personnes
- Identifier ses réactions spontanées lors des interactions avec les autres
- Connaître les causes des tensions et évaluer ses limites avec réalisme
- Développer une vision saine et constructive face à nos réflexes comportementaux
- Identifier les origines des relations conflictuelles
- Transformer les échecs en situations gagnant/gagnant

Optimiser sa vie professionnelle en corigeant ses faux jugements :

- Rectifier sa perception de la situation pour mieux vivre son quotidien professionnel
- Faire la distinction entre faits, opinions et jugement
- Identifier ses émotions et sa propre colère pour la transformer en force positive
- Comprendre les mécanismes du conflit et ses opportunités

Gestion constructive des conflits : Trouver des solutions individuelles et collectives :

- Élaborer des solutions individuelles et collectives face au conflit
- Analyse des cas personnels de conflit pour en dégager une solution
- Comprendre les émotions associées et savoir prendre du recul
- Développer une approche positive de soi et des autres