



### Les points forts de la formation



Une approche individualisée pour comprendre son fonctionnement spécifique. Des techniques efficaces pour gérer les tensions, à la fois mentales et corporelles. De nombreux exemples et mises en situations pour repartir avec des techniques à mettre en place de suite.

### Les intervenants



Les formateurs sont experts en communication interpersonnelle et coachs professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines du management, agilité relationnelle, travail collaboratif, intelligence émotionnelle, gestion du stress et QVT

### Les méthodes pédagogiques



- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



**Pré requis:** Aucun

### Modalités d'évaluation et de validation:



Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses, cas pratiques) & attestation de fin de formation



**Durée:** 2 jours en présentiel (14h)

**Effectif:** 8 personnes maxi par session

### À qui s'adresse le stage :



Toute personne qui souhaite développer son efficacité et son bien-être au travail, qui doit faire face à des situations de tension ponctuelles ou régulières dans son activité



### Tarif:

**Inter Entreprises** 450€ HT/jour/personne - inclue la prestation pauses café & salle

**Intra Entreprise** 1400€ HT/jour - 8 personnes maxi - prestation repas & salle à la charge de l'entreprise

### Modalités d'accès :

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Gérer des relations conflictuelles (en interne ou en externe) en conservant une relation de qualité
- Développer une meilleure efficacité professionnelle
- Gagner en confort et efficacité dans la gestion des conflits

## COMPÉTENCES VISÉES

- Mettre en place des techniques et outils pour traiter les conflits
- Adapter son comportement en fonction des situations de conflit
- Agir sur les sources pour revenir à un équilibre durable

## PROGRAMME

### Distinguer tension, problème et conflit

- Caractériser le conflit
- Repérer les principales causes et éléments déclencheurs de conflits
- Comprendre la dynamique conflictuelle

### Activer son Intelligence Emotionnelle

- Décoder mes réactions émotionnelles en situation de conflit
- Identifier les actions constructives à mettre en œuvre
- Situation de stress : comprendre et gérer la tension

### Développer une posture de communication efficace

- Pratiquer l'Ecoute Active et l'Ouverture Relationnelle
- Comprendre les besoins de mon interlocuteur pour y répondre
- Repérer mes attitudes bloquantes et mes freins

### Gérer les situations de conflit pour maintenir la relation

- Renforcer mon assertivité
- Identifier le rôle des croyances limitantes
- Mettre en œuvre les techniques de résolution de conflits
- Pratiquer les outils de la communication Non Violente

