

Gestion des conflits

Durée:

14 heures + 7 heures d'examen

Effectif:

10 personnes maximum

Public:

Toute personne ayant la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleures bénéfices.

Pré-requis:

Pas de pré-requis

Objectif pédagogique:

- Acquérir une méthode et des outils permettant d'intervenir avec efficacité dans la résolution de conflits interpersonnels.
- Analyser les conflits passés afin d'éviter leur répétition, et anticiper le prochain.
- Agir rapidement, clairement et sereinement pour réaliser un objectif commun en évitant les dérives
- Maîtriser ses émotions : rester calme, attentif et ferme face aux comportements agressifs.

Méthode pédagogique:

- Apports théoriques et pratiques
- Formation interactive
- Jeux de rôles, exercices pratiques de self défense sur diverses situations d'agression scénarisées.

Accessibilité handicap:

- Formation accessible aux personnes ayant la qualité de travailleur handicapé
- Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite





Programme:

- **Porter un regard neuf sur les émotions**
 - Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi.
 - Découvrir le rôle du cerveau.
 - Identifier les émotions.
 - Reconnaître le rôle des émotions.

- **Développer son équilibre émotionnel**
 - Développer sa conscience émotionnelle.
 - Vivre les émotions.
 - Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.
 - Développer la confiance en soi.

- **Utiliser les émotions pour construire la confiance**
 - Comprendre les bénéfices de la confiance.
 - Penser positif.
 - Respecter l'autre et son émotion.
 - Exprimer et partager son ressenti émotionnel.

- **Résoudre les situations conflictuelles**
 - S'approprier une méthodologie de résolution de conflit.
 - Savoir faire face.
 - Mettre en place des comportements préventifs du conflit.

- **Développer sa capacité à se maîtriser**
 - Apprendre à se maîtriser.
 - Gérer sa colère.

Quels métiers après ?

Vous serez capable au sein de votre entreprise, de mieux gérer les conflits entre collaborateur