

Gestion de conflits

Programme de formation – Modalités pédagogique

➔ PRÉ-REQUIS

- Aucun.

➔ OBJECTIFS

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables.
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres.
- Renforcer votre équilibre émotionnel.
- Mieux gérer les tensions et les conflits

➔ ÉVALUATION ET VALIDATION

- QCM d'évaluation noté en fin de session pour validation des acquis.

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public, toutes personnes ayant dans le cadre de ses missions la gestion de l'humain.

DURÉE

- 1 jour – 7 heures.

COÛT

- Inter-Entreprises : **196,00 € HT**
- Intra-Entreprise : **Nous consulter**

EFFECTIF

- Minimum : 4 personnes.
- Maximum : 12 personnes.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel ou classe virtuelle : pédagogie active et expositive.
- Des experts animent la formation, évaluant la progression des participants via QCM, mises en situation et tests avant/après.



Nous mettons tout en œuvre pour **rendre accessible nos formations aux personnes en situation de handicap.**

Afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires, **merci de nous contacter en amont de toute inscription.**

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.
- Partage expériences et échanges de pratiques
- Développer son équilibre émotionnel.
- Développer sa conscience émotionnelle.
- Vivre les émotions.
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.
- Développer la confiance en soi.
- Mise en situation.
- Débriefing collectif
- 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.
- Mise en situation avec exercices autour du DESC, triangle dramatique
- Résoudre les situations conflictuelles approprier une méthodologie de résolution de conflit.
- Savoir faire face.
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit.
- Mise en situation filmée.
- Débriefing collectif
- Développer sa capacité à se maîtriser.
- Apprendre à se maîtriser.
- Gérer sa colère.
- Plans d'actions individualisés