CADRES EN MISSION

Programme de la formation

# Mieux gérer son stress et les conflits

En groupe sur site

14 heures sur 2 jour(s)

Tout public · 10 participants maximum

Sur devis

## Profil des participants

Managers tout niveau

Tout type d'acteurs opérant au sein d'une organisation: salariés, bénévoles...

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

Reconnaitre les différents types de conflits et leur cause

Reconnaitre les comportements générateurs de conflits

Désamorcer les conflits au sein de l'équipe

## Aptitudes et compétences visées / attestées

Conduire un entretien avec une personne sous stress et désamorcer un conflit

Adapter son comportement et son discours afin de maintenir les conditions d'une conversation positive.

## Contenu

*Dynamique et typologies de conflit*

- Reconnaitre les étapes d'un conflit : latence, déclenchement, évolution, résolution
- Reconnaitre les différents types de conflits : intrapersonnels, interpersonnels, collectifs.
- Reconnaitre les 8 besoins psychologiques, ses manifestations positives et négatives.
- Reconnaitre les trois degrés de stress

*Anticiper et prévenir un conflit interpersonnel*

- Repérer les conflits latents inhérents à la relation interpersonnelle
- Se connaitre et se gérer pour éviter les comportements déclencheurs

- Savoir maintenir une communication positive

*Traiter et résoudre un conflit interpersonnel*

- Décrire les stratégies d'intervention pour revenir à une communication positive
- Développer son assertivité.
- Utiliser la méthode DESC comme trame d'entretien pour résoudre un conflit interpersonnel en situation.

*Plan d'action personnalisé et quiz de connaissances*

## Pédagogie et organisation

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînements avec le formateur et entre pairs.

Avant le séminaire, chaque participant répond à un questionnaire d'autodiagnostic.

## Mode de validation

Attestation de fin de formation

## Financements possibles

OPCO

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** *(mise en place de compensation…)*

**Contact** : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

## Intervenant

Jérôme OLLIVIER

## Évaluations

15 inscriptions depuis le 18/10/2023

**Taux d'acquisition des compétences :** **84 %** (15 évaluations)

**Satisfaction des apprenants :** **4.3/5** (13 évaluations)