





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 connaître 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)