

INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne désirant optimiser sa communication pour éviter le conflit ou le régler de manière constructive

PRE-REQUIS

- Aucun

ORGANISATION ET MOYENS

PEDAGOGIQUES

- Questionnaire préparatoire
- Guide complet
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Mises en situation à partir de cas réels
- Analyse, conseils et solutions personnalisés

EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Bilan de fin de formation avec microengagements

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

SATISFACTION GLOBALE

13 avis

8,54/10

OBJECTIFS

- **Comprendre, repérer et anticiper** les conflits
- **Se positionner** parmi le groupe, se connaître et gagner en confiance en soi
- **Se sortir** des jeux psychologiques et des situations difficiles
- **Savoir** écouter le conflit et optimiser sa communication

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

COMPRENDRE LE CONFLIT

- Les différents degrés de conflit
- Appréhender les réactions face à l'agression
- Repérer et sortir des jeux psychologiques
- Reconnaître ses besoins et ceux des autres
- Les différentes formes d'intelligence
- Détecter les signaux du stress
- Comprendre le rôle des émotions

VIVRE ET DEPASSER LE CONFLIT

- Savoir utiliser le conflit
- Apprendre à oser dire avec la communication non violente
- Se positionner dans une relation « gagnant/gagnant »
- Faire preuve d'empathie et d'assertivité
- S'entraîner : mises en situation à partir de cas pratiques ou de situations réelles rencontrées par les participants.

Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation