

Faire face à des SITUATIONS COMPLEXES

Les conflits font partie intégrante de la vie d'une équipe. Il faut apprendre à travailler avec des personnalités différentes, ménager les susceptibilités, mais aussi savoir s'affirmer ou gérer ses émotions pour dénouer les conflits et avancer ensemble dans la même direction.



CONTENU DE LA FORMATION

INTERVENANT

Elisabeth Durand Mirtain – consultante formatrice.

PUBLIC

Toute personne confrontée à des situations conflictuelles et stressantes au quotidien.

PRÉREQUIS

Aucun

COÛT

Formation financée à 100% dans le cadre du catalogue sport AFDAS pour les salariés de la branche sport.

DATE

Lundi 8 avril (9h-12h30)
Lundi 15 avril (9h-12h30)
Mercredi 17 avril (9h-12h30)
Mardi 23 avril (13h30-17h)

ORGANISATION

14 heures en visio.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et de la formatrice. Le support de cours sera fourni à chaque stagiaire.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de mise en pratique et quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires / Auto-évaluation par les stagiaires.

Les paramètres des émotions de base

- ◆ les différentes émotions
- ◆ la conscience ou l'inconscience des émotions
- ◆ l'intensité et la durée des émotions

Psychologie du stress

- ◆ les manifestations du stress
- ◆ les effets positifs et négatifs du stress
- ◆ identifier ses principaux facteurs professionnels et personnels

Les outils de gestion du stress

- ◆ les bases de la communication verbale et non verbale
- ◆ les filtres dans la communication
- ◆ repérer ce qui se joue dans un échange

La psychologie du conflit

- ◆ l'instauration et les facteurs du conflit, la peur, la force, l'équité
- ◆ le centre du conflit et la durée

Les causes de desaccords professionnels

- ◆ décoder objectivement ce que l'on vous dit
- ◆ diversité des personnes, des modes de vie, des cultures
- ◆ conflits d'intérêts, typologie de rapport de force

Les attitudes face au conflits

- ◆ adopter les comportements efficaces, spontanés
- ◆ repérer ses préjugés, ses croyances, savoir mettre des limites

Approche constructive de résolution des conflits

- ◆ la spirale de l'agressivité
- ◆ la phase préparatoire, le diagnostic, l'analyse des causes
- ◆ la recherche des solutions, la phase des enjeux
- ◆ désamorcer et gérer une situation difficile

La prévention des conflits

- ◆ exprimer les desaccords, clarifier les positions
- ◆ traiter les revendications, gérer les tensions
- ◆ favoriser la cohésion dans une équipe

