

**PUBLIC** : Toutes personnes devant faire face à des tensions générées au sein d'un groupe

**DUREE** : 2 jours

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- X Mieux gérer ses émotions face à une situation désagréable
- X Apaiser des ambiances tendues et éviter des conflits qui pourraient survenir
- X Modifier ses pratiques grâce à des outils pour agir et ressentir autrement
- X Comprendre ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix et comprendre ceux des autres

**PROGRAMME**

LE CONFLIT, SES ORIGINES, SON FONCTIONNEMENT	COMMENT DIMINUER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES ?	COMMENT Y REMÉDIER ?	SE DONNER DES AXES DE PROGRÈS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les quatre phases d'un conflit</li> <li>• Les rapports dominant/ dominé</li> <li>• Comprendre les positions de vie et repérer où l'on se situe</li> <li>• « Les états du moi »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le cercle vicieux</li> <li>• Comprendre nos propres erreurs d'interprétation qui perturbent notre vision de la situation</li> <li>• Découvrir des outils pour restructurer nos pensées et sortir du mismatching</li> <li>• Point phare sur la colère et la peur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer sa flexibilité en renforçant sa capacité d'écoute et d'ouverture aux autres</li> <li>• Communiquer efficacement : 15 techniques simples                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour s'affirmer sans agresser l'autre</li> <li>- pour améliorer son intégration dans un groupe</li> <li>- pour se faire respecter</li> <li>- pour éviter de se positionner en victime ou en persécuteur</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses points d'appuis</li> <li>• Remplir son plan d'actions de progrès individuel</li> <li>• Valider son plan d'action avec la formatrice</li> </ul>

**DEMARCHE ET PEDAGOGIE**

Tout au long du processus de la formation, nous privilégions un ensemble d'exercices, d'ateliers et de méthodes pour **rendre les stagiaires acteurs de leur formation**.

- Moments d'**écoute**, d'**échanges** avec les participants et de mise en commun des expériences
- Les apports théoriques nécessaires seront suivis de **groupes de travail** pour **mise en application et expérimentation** à l'aide de jeux de rôle et mises en situations (basées sur les cas concrets rencontrés) filmées et débriefées en commun
- Des **ateliers de découverte** et de travail sur les items de la formation

**ACCOMPAGNEMENT**

Suivi pédagogique post formation, assuré à distance par la formatrice, pour optimiser le processus d'acquisition.

CONTACT

mylene@beze-formation.fr  
06 74 24 62 74

Mylène Bèze Formation  
524 Les Combettes  
33650 Saint Morillon