

PUBLIC : Toute personne confrontée à des situations conflictuelles
DUREE : 2 jours

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- X Identifier les prémices d'un conflit et leur nature
- X Acquérir les bases pour différencier faits, opinions et émotions
- X Adopter une communication efficace pour éviter les rôles de persécuteur, victime et sauveur
- X Adopter un comportement efficace face à son interlocuteur

PROGRAMME

| RAPPELER LES FONDAMENTAUX D'UN CONFLIT | COMPRENDRE LE PROCESSUS DU CONFLIT | DÉVELOPPER UN COMPORTEMENT ASSERTIF POUR ADAPTER SA RÉACTION À LA SITUATION CONFLICTUELLE |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les différentes sortes d'un conflit et les étapes d'un conflit • Comprendre où le conflit prend sa source : un besoin non satisfait (besoin de territoire, de dignité, de sécurité, d'autonomie...) • Identifier les 4 étapes <ul style="list-style-type: none"> - la situation : les faits - l'émotion engendrée : les sentiments - le comportement qui s'ensuit (manipulation, agressivité, passivité, assertivité) - les conséquences de notre propre réaction • Découvrir 5 pièges à éviter de nos pensées qui entretiennent le conflit • Repérer rapidement les personnalités particulières (les signes à détecter) | <ul style="list-style-type: none"> • Les quatre phases d'un conflit • Les attitudes possibles lors d'un conflit • Les rapports dominant/dominé - Le Triangle de Karpman : comment en sortir ? | <ul style="list-style-type: none"> • Définir les 4 comportements relationnels principaux avec leur conséquence pour soi et pour son interlocuteur • Apprendre des techniques de communication assertive • Adopter une posture efficace pour désarmer son interlocuteur |

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