

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tous les managers, public RH, étudiants, demandeurs d'emploi, toutes personnes salariées désirant comprendre le fonctionnement des conflits et acquérir des méthodes de résolution efficace et adaptées

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir des connaissances théoriques sur les sources et mécanisme des conflits
- Comprendre le rôle du conflit dans le développement personnel et en entreprise
- S'auto-diagnostiquer (grâce à l'introspection) pour identifier ses réactions aux conflits, les causes des conflits, les effets émotionnels des conflits sur soi et déterminer son niveau de maîtrise actuel et celui toléré face aux conflits
- Savoir accueillir ses émotions
- Identifier ses besoins non satisfaits
- Prendre conscience de ses ressources et les identifier
- Acquérir des techniques pour gérer les conflits, et déterminer un plan d'actions personnalisé pour les résoudre efficacement

Délais et modalités d'accès

Prérequis : Bonne compréhension du français
Capacité à travailler en groupe
Avoir un projet professionnel
Savoir faire preuve d'introspection

Un questionnaire sera remis en amont au candidat afin d'identifier ses besoins et adapter le programme en conséquence.

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne.

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychopathologie clinique et psychanalytique, coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI et professionnelle de la formation et de l'insertion

Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
- Attentes des participants
- Brainstorming sur le conflit
- Définition, image du conflit et idées reçues
- Les divers types de conflit
- Les sources de conflit
- Le rôle du conflit
- Focus sur le conflit interpersonnel
- Les étapes du conflit
- Les réactions face aux conflits
- Rôle des besoins non satisfaits dans les conflits
- Pourquoi gérer le conflit
- Comment gérer le conflit : analyse de diverses techniques, importance de faire de la prévention
- Principes de la CNV
- Exercices pratiques pour gérer ses émotions et les conflits : jeux de rôles, Puzzle, Tour, Lego
- Exercices pratiques de reconnexion à soi (ancrage, visualisation, respiration, relaxation, ex de pleine conscience)
- Plan d'action personnalisé

Durée totale :

1 journée de 7h en présentiel

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants auront acquis des connaissances sur le mécanisme des conflits. Ils auront compris le rôle des besoins non satisfaits dans les conflits et se seront appropriés des techniques pour mieux les gérer. Ils auront pris confiance en eux grâce à une prise de conscience de leurs ressources. Ils seront ainsi plus efficaces dans des situations professionnelles et personnelles conflictuelles

Mode d'évaluation des acquis

Conseils personnalisés, QCM
Questionnaires de positionnement en amont et aval

Ressources - moyens techniques

- Exercices pratiques
- Matériels pédagogiques
- Jeux de rôles, vidéos
- Escape-Game pédagogique

A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Conseils et plan d'action personnalisés
- Ressources pédagogiques et de synthèse
- Attestation de formation
- Suivi personnalisé pendant 3 mois après la formation