

► Objectifs et capacités visées

Savoir identifier les étapes d'un conflit

Apprendre à exprimer ses émotions de manière saine

Appliquer des principes de maîtrise des émotions

Apprendre à sortir du conflit par le dialogue

Adopter une approche appropriée pour gérer efficacement les conflits

Résoudre les problèmes tout en conservant des relations positives



► **Durée et formats au choix** 14 h de formation en 4 demi-journées ou 2 journées espacées. 2 Journées consécutives
Possible 100% en ligne à distance en mode synchrone

► **Public concerné** tous publics

► **Prérequis** bonne maîtrise de la langue. Aucun autre prérequis

► Programme

Apprenez une variété de stratégies pour gérer les émotions
Comprendre comment leurs émotions influent sur leurs comportements en cas de conflit
Apprendre à recadrer les pensées de façon à pouvoir adopter des comportements plus productifs en cas de conflit

Utiliser les outils d'évaluation DISC pour connaître son style de personnalité et apprendre grâce à la méthode DISC à mieux gérer les conflits
Mieux écouter et comprendre les autres pour savoir communiquer et travailler avec les personnalités diverses au sein de votre entourage personnel ou professionnel
Exploiter la puissance d'un conflit en transformant les comportements destructeurs en réponses constructives.

Instaurer de l'harmonie dans les situations stressantes
Réunir les personnes qui ont été séparées à cause de leurs différences
Comprendre les réactions au conflit pour mieux gérer nos attitudes et nos émotions
Analyser les situations de conflit pour déterminer la meilleure approche des résultats souhaités
Élaborer des stratégies de résolution de conflits qui favorisent le travail collaboratif en équipe

Comment remplacer le conflit par la coopération
Savoir diagnostiquer les conflits au sein de votre organisation et de votre entourage
Analyser votre style de réponse aux conflits
Identifier les déclencheurs de colère et rester en équilibre dans les situations de conflit
Encourager la résolution de problèmes collaboratifs et parvenir à un consensus



► Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.
(Prédominance de la pratique)

Travail en sous-groupes

Documentation pédagogique reprenant les points théoriques essentiels vus pendant le stage.

Evaluation Disc Gestion des conflits

Possibilité d'utiliser la vidéo pour enregistrer certaines simulations

Fixation d'objectifs individuels de progression par les stagiaires.

Accès handicap : nous consulter. Toutes nos formations publiques sont adaptées aux personnes porteuses d'un handicap. Nous contacter pour les modalités d'assistance technique et pédagogique.



► Niveau de formation des animateurs

Niveau 2 de l'éducation nationale

► Modalités et délais d'accès

Nous contacter par le site, par téléphone ou par mail au minimum 3 semaines avant le début de la formation, réponse sous 48h

► Modalités de validation des acquis

Evaluation des acquis : quiz, travaux et exercices d'application pendant le stage
Evaluation à chaud et attestation de stage

► Tarif

Inter 1150€ HT Intra : Nous consulter Réponse sous 48 heures

MàJ : 05/10/2021