

PROGRAMME DE FORMATION DE GESTION DE CONFLITS

Déjouer et dénouer le conflit

| | |
|----------------------------|---|
| Objectifs | <p><u>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se jouer des conflits - Décrypter les intentions et les enjeux - Faire du conflit un facteur de progrès relationnel - Vivre le conflit sans stress |
| Public | <p>Dirigeants et cadres dirigeants, DRH, Consultants et tout collaborateur d'entreprise recherchant un mieux-être au travail, particuliers souhaitant apprendre à déjouer et dénouer les conflits.</p> |
| Prérequis | <p>Aucun prérequis</p> |
| Contenu pédagogique | <p>Journée 1 : Matin : 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Préparation mentale et physique : exercices pratiques de gestion du stress Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête : Lâcher le mental, explorer ses ressentis, identifier ses tensions Pratiquer le scan corporel Savoir se détendre en peu de temps Respirer et pratiquer la cohérence cardiaque Partages de représentation : décrire un ressenti par le corps, exprimer une émotion</p> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p>Le pouvoir de l'intention et les mots pour le dire :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quoi : Quel est mon intention à court et à moyen terme Analyse 360 des forces en présence et de la situation 2. Comment : zone d'impact, zone d'influence et stratégie des alliés 3. Pour Quoi : Conditions de réussites personnelles. Le conflit aura une fin heureuse si... |

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>Contenu pédagogique</p> | <p style="text-align: right;">DEJEUNER</p> <p>Journée 1 Après-midi : 14h – 17h30 Warm-up : Histoire sans parole</p> <p>L'intention en action :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qui : A qui je m'adresse 2. Où : Choisir un lieu propice 3. Quand : Choisir le moment 4. Comment : Incarnation du message Travail sur le style et le ton, la posture et le choix des mots pour être audible de sa cible en conservant une relation gagnant/gagnant <p>Exercices pratiques de mise en situation</p> |
| | <p>Journée 2 Matin : 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Le feed-back et la critique : plaisir d'offrir et joie de recevoir Exercices de gestion du stress et de posture Travail de visualisation positive et relaxation Travail sur les émotions : les reconnaître, les ressentir, les exprimer Initiation à la communication non violente Dénouer le conflit pour reconstruire une relation résiliente</p> <p style="text-align: right;">DEJEUNER</p> <p>Journée 2 : Après-midi : 14h – 17h30 Exercices de mises en situation : phrases étincelles La triple perspective La maïeutique de l'intention</p> <p style="text-align: right;">PAUSE</p> <p>Exercices de mises en situation : Communication non violente, présence et écoute, lâcher-prise et intelligence situationnelle Débrief en groupe Partage des ressentis</p> <p>Clôture Évaluation sommative Évaluation de la satisfaction</p> |

| | |
|--|---|
| Moyens pédagogiques et techniques | Méthode active : Présentation et mise en application <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et pratiques - Exercices et mise en situation - Travail en binômes - Travail en sous-groupes |
| Suivi et méthode d'évaluation | Mise en situation Validation en continu de la formation |
| Sanction | Attestation de fin de formation |
| Durée | 2 journées soit 14 heures |
| Dates | Inter-entreprises : selon planning Intra : à définir |
| Coût | <i>TVA non applicable Article L 6351-1 du Code du Travail</i> Tarif individuel : 700 € par jour Tarif inter-entreprises : sur devis Tarif intra : nous consulter (de 8 à 12 participants) |
| Lieu de l'intervention | L'intervention se déroule : <ul style="list-style-type: none"> - Au 34 Avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris, Cosy Meeting Center - Ou vos locaux - Ou nos locaux pour les formations individuelles |
| Intervenant | Sylvie Grimblat <i>Formateur en communication et média-training</i> |