

Objectifs

- Développer votre aptitude à gérer des situations conflictuelles avec sérénité et efficacité,
- Acquérir les méthodes et outils de prévention des tensions et de gestion des conflits,
- Gagner en confort et en efficacité dans la gestion et la résolution des conflits.

Pour qui ?

Manager, cadre, chef de projet confronté à des conflits au sein de leur équipe.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes d'entraînement de la formation

1. Les sources de conflit et la dynamique du conflit

- La crise, ses causes externes, ses signes avant-coureurs et sa transformation en conflit,
- Votre responsabilité en cas de conflit, modes d'expression visibles et cachés d'un conflit,
- Les réflexes de base en situation conflictuelle,
- La résistance au changement : une des causes du conflit,
- La vigilance et les émotions : optimiser ces deux capacités,
- Développer les comportements efficaces dans des situations de tension, de conflit, d'agressivité,
- Différencier les faits des opinions.

2. Mieux vous connaître pour agir en situation de conflit

- Une méthode générale de traitement des conflits,
- Gérer efficacement les résistances, transformer la confrontation en collaboration,
- Gérer votre agressivité et faire face à celle exprimée par l'autre,
- Respirer mieux pour gérer votre stress et vos émotions,
- Quand et comment prendre de la distance physique et/ou affective,
- Les mots magiques et les questions à utiliser à bon escient,
- L'importance du non verbal qui crédibilise : l'attitude, les signaux positifs,
- Attention aux idées préconçues, aux solutions logiques, toutes faites, aux modèles,
- Gérer les excès émotionnels de l'opposant.

3. Construire de nouvelles relations

- Anticiper un conflit : une possibilité souvent efficace,
- Oser vous affirmer, demander, vous faire reconnaître, dire non,
- Les conflits avec soi-même, sources de conflits avec les autres,
- Les fausses idées et les erreurs de comportement à propos de l'affirmation,
- Consolider l'acquis en débriefant à froid pour consolider la relation,
- Le travail personnel en trois temps : Réfléchir, Agir, Débriefier.

Méthode d'animation

- Mises en situation débriefées collectivement,
- Analyse de situations de conflits,
- Focus sur les situations concrètes de conflits individuels ou collectifs rencontrées par les participants, travail sur les réactions possibles.

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/prevenir-gerer-conflits-quotidien-managers.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)