

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.

Axes d'entraînement

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.

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.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

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

Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation
8 participants maximum
- ✓ Concret
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre
Acquis applicables en situation de travail

Parmi les consultants



Karine de Bettignies



Sylvie Sarda

1. EN AMONT

15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

2. PRÉSENTIEL

Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

J'ai été surprise et je me suis surprise

3. A DISTANCE

Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

Sessions Paris 2020

20-21 janvier
3-4 février
16-17 mars
2-3 avril
4-5 mai

18-19 juin
9-10 juillet
24-25 août
17-18 septembre
12-13 octobre

5-6 novembre
16-17 novembre
10-11 décembre



Facile d'accès

- Opéra
- Auber
- Chaussée d'Antin - La Fayette

5, rue du Helder, 75009 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Réserver votre session en ligne :

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