

TRAINING

VERY
BEST

Objectifs

- Développer votre aptitude à faire face à des situations conflictuelles,
- Apprendre à gérer les comportements difficiles pour **surmonter la résistance et l'inertie**,
- **Gagner en efficacité** dans la gestion des conflits,
- **Maîtriser vos émotions** : rester calme, attentif et ferme face aux comportements agressifs.

Axes d'entraînement

1. Intégrer les sources de conflit et la dynamique du conflit

- L'utilité du conflit (interpersonnel, collectif, larvé, avéré),
- 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.

2. Mieux vous connaître pour agir en situation de conflit

- Gérer votre agressivité et faire face à celle exprimée,
- Respirer mieux pour gérer votre stress et vos émotions,
- Quand et comment prendre de la distance, physique et/ou affective,
- Maîtriser vos comportements "non verbaux" qui crédibilisent : l'attitude, les signaux positifs,
- Etre vigilant par rapport aux idées préconçues, aux solutions logiques, "toutes faites", aux modèles.

3. Gérer les conflits et les tensions

- Adopter une méthode générale de traitement des conflits,
- Gérer efficacement les résistances, transformer la confrontation en collaboration,
- Utiliser les "mots magiques" et les questions à utiliser à bon escient,
- Gérer les excès émotionnels de l'opposant,
- Différencier les faits des opinions.

4. Construire de nouvelles relations

- Anticiper un conflit : une possibilité souvent efficace,
- Oser vous affirmer, demander, vous faire reconnaître, dire non,
- Les conflits avec vous-même, sources de la plupart de vos 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, Débriefing.

Animation

- Mises en situation de conflits débriefées collectivement,
- Focus sur les situations concrètes rencontrées par les participants, travail sur les réactions possibles,
- Entraînement sur un échantillon varié de situations de conflits.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Manager, chef de projet, collaborateur
confronté à des situations conflictuelles.

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



Vanessa Mannavarayan



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/eviter-anticiper-gérer-les-tensions-et-les-conflits.html>