

PRÉVENIR LES TENSIONS ET GÉRER LES CONFLITS

DCT09



STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

900 €

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon	1 ^{re} Session : 13/06 et 21/06 2 ^e Session : 21/11 et 28/11
Belfort	1 ^{re} Session : 21/11 et 28/11
Lons-le-Saunier	1 ^{re} Session : 19/06 et 26/09

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Analyser les causes d'une situation conflictuelle
Se positionner face à des personnes agressives en gérant ses émotions
Prendre du recul en posant les bases d'une communication saine et sans parti pris

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer un autre regard sur le stress et les conflits
Aborder les changements et les problèmes de façon constructive
Se positionner avec assertivité et calme dans les situations tendues
Établir des relations claires et positives avec ses interlocuteurs
Utiliser quelques méthodes de résolution du stress et des conflits

PROGRAMME

Rectifier ses erreurs de perception pour mieux vivre son quotidien professionnel

Faire la distinction entre faits et opinions
Recadrer sa perception du stress
Résister à la contagion des émotions et prendre du recul
Développer une vision saine et constructive face aux pessimismes ambiants

Mobiliser sa dynamique relationnelle

Connaître les causes des tensions et évaluer ses limites avec réalisme
Mieux gérer son hygiène de vie et ses ressources physiologiques
Développer une approche positive de soi et des autres
Transformer les échecs en expériences d'amélioration
Comprendre ses modes relationnels et leurs impacts

Elaborer des solutions individuelles et collectives face aux conflits

Identifier les mécanismes du conflit : causes, dynamiques, interactions, résolution
Prendre conscience de ses conflits internes et les résoudre
Repérer les jeux relationnels générateurs de tensions
Prévenir les conflits ou les utiliser comme opportunités

Utiliser quelques méthodes simples et efficaces de résolution du stress et des conflits

Techniques de communication constructive : assertivité, écoute active et reformulation, transactions saines et signes de reconnaissance
Communication Non Violente, méthode win/win, recadrage
Quelques méthodes de résolution de problèmes adaptées à la gestion de conflit

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe
Echanges d'expériences
Apports théoriques
Présentation dynamique et ludique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu