

PROGRAMME DE FORMATION
DCT09 - PREVENIR LES TENSIONS ET GERER LES CONFLITS

Modalités de mise en œuvre : stage en présentiel

Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

Modalité d'accès à la formation :

Bulletin d'inscription

Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- 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

Contenu et programme de la formation :

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

Encadrement de la formation :

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini.

Qualité du ou des formateurs :

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

Suivi, évaluation de la formation :

QCM ou étude de cas/mise en situation

Validation et sanction de la formation :

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

Durée de la formation et modalités d'organisation :

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires