Gérer les conflits interpersonnels en entreprise

Découvrir les bases et s'exercer à gérer les conflits

Objectifs

- Développer une communication bienveillante
- Mieux Comprendre nos relations (y compris avec soi-même)
- Transformer habilement les conversations difficiles en dialogues constructifs
- S'entraîner à résoudre les conflits calmement et en toute confiance

Public

Toute personne souhaitant améliorer sa communication et développer son empathie afin de développer une harmonie avec des propos clairs et authentiques afin de gérer les conflits interpersonnels.

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme

Jour 1
• Introduction à la gestion de conflit: empathie, écoute, expression authentique, gestion de soi et gestion des émotions.
• Identifier les champs d'application et les différents types de conflits.
• Intégrer les 4 étapes du processus de la communication bienveillante : observation, sentiment, besoin, demande.
• Entendre les demandes derrière les critiques.
• Comment développer une qualité de présence.
• Transformer les conversations difficiles en dialogues constructifs.
• Intégrer les approches pour gérerles conflits.

Jour 2
• Gagner en sérénité, passer en mode non jugement
• Identifier les symptômes présents spécialement pour mieux prendre soin de soi.
• Adopter une posture qui permet de réhabiliter une énergie positive (approche de la Maïeusthésie).
• Développer sa capacité d'écoute de ses émotions, de ses besoins.
• Sortir de la colère ou de l'abattement pour rééquilibrer son état émotionnel.
• Rapprochement avec les manifestations vécues pour trouver ses ressources et rester dans le dialogue et la relation de confiance.
• S'exercer à gérer les conflits.

Exercices d'entraînement pour dialoguer malgré des émotions fortes ou des difficultés extérieures, pour faire des demandes d'action claires.

Adaptation de certains exercices en fonction des objectifs et demandes des participants.

Pédagogie de la formation

Questionnaire des attentes transmis aux participants et à retourner à la formatrice avant la formation.
De nombreux exercices pratiques issus de la réalité des participants pour explorer et développer nos ressources individuelles, exercices d'entraînement pour intégrer les différents paradigmes de la C.N.V. et de la gestion de conflits.
Questionnaire de suivi individuel 6 semaines après la formation.

Datadock VALIDÉ

Durée : 2 jours *(14H de F°)*
Tarif : 1659€ net de taxes
Dates : 14 & 15 Janv. 2025 - 2 & 3 Juin 2024 - 16 & 17 Sept. 2025 - 20 & 21 Nov. 2025 *ou démarrage immédiat*
Lieu : Lyon - Écully *ou à définir*
Code : CONF1103
Formation inter-entreprise
Maximum 7 personnes
Intervenant :
Chantal Englebert-Balmont
Tél : 04.78.33.57.59
06.80.05.03.76
Mail: formation@balmont.net
Also in English

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE