

GESTION DES CONFLITS



Public

Toute personne souhaitant gérer sa colère ou celle des autres



Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



Objectifs

Décrypter sa colère et l'appivoiser Sortir des situations de tension émotionnelle grâce à la communication positive Décoder les réactions de l'autre et les raisons de sa colère pour tempérer sa propre réaction Retrouver une dynamique de collaboration saine après un élan de colère



Participants

Jusqu'à 8 personnes



Durée

2Jours (14 heures)



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Inter

Nous consulter



Tarif

1980 € HT

Programme

- . Décrypter les mécanismes de la colère
Comprendre le fonctionnement des trois cerveaux et l'influence des émotions - Analyser les processus comportementaux face à l'agressivité - Connaître les drivers pour comprendre les comportements - Développer un rapport juste avec sa colère : ne pas en avoir peur et ne pas la subir
Exercice Autodiagnostic de ses habitudes comportementales pour définir les origines de sa colère.
- . Gérer sa colère et apprendre à la contrôler
Comprendre les causes de l'apparition de la colère et de l'agressivité - Analyser les origines de sa colère en rapport avec ses besoins fondamentaux - Cerner ses modes de fonctionnement négatifs liés à la colère et les transformer positivement
Exercice Analyse personnelle de la manière de nourrir ses besoins pour gérer sa colère.
- . Se valoriser pour retrouver calme, efficacité et performance
Se respecter soi-même et les autres : nourrir son estime de soi. - Neutraliser l'impact des pensées négatives. - Développer la verbalisation positive et apprendre à parler de soi.
Exercice Etude des représentations de soi et des conséquences sur nos tensions internes. Présentation de soi et définition de ses motivations.
- . Détecter la montée de la colère chez l'autre et la canaliser -
Décoder l'entrée dans la colère de son interlocuteur à travers sa communication non verbale. - Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur agressif. - Maintenir des relations positives en respectant le point de vue de son agresseur. - Pratiquer le recadrage positif pour garder le contrôle de la situation.
Mise en situation Sur la base de films, analyse des signes précurseurs de l'agressivité et de la colère. Mise en situation pour la continuité.
- . Garder une communication assertive en situation de tension -
Affirmer ses opinions sans passage en force - Améliorer sa maîtrise émotionnelle face à l'agressivité - Développer une posture stable et confiante grâce à la respiration - Formuler un refus clair, résoudre un désaccord ou un conflit - Mise en situation
Exercices de verbalisation positive, de gestion de la contradiction.
Présentation de son plan d'action.

Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

Accessibilité handicap : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.