

Gérer les émotions et désamorcer les conflits

Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Public visé

Participant : toute personne confrontée à des situations tendues en interne ou vis-à-vis du public/client – groupe de 6 à 12 personnes
Pré-requis : aucun

Durée

2 jours de formation consécutifs, soit 14 heures
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

Dates et délai d'accès

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

Lieu

INTER : en distanciel, via Zoom

INTRA : en présentiel, nous consulter

Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.
Réfèrent Handicap : Isabelle Sauvage : 01 48 78 82 20 – contact@ressourcesetcarrieres.com – ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/

Tarifs

Inter-entreprises : 690 € HT plus TVA / pers.

Formation intra-entreprise : nous consulter
Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (Pôle Emploi), FNE-Formation, fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOP**

Contacts

François Bocquet – 06 12 21 72 84 – f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com
Jean-François Parelou – 06 81 32 10 47 – jf.parelou@ressourcesetcarrieres.com

Le conflit est inhérent à la vie d'une équipe et inséparable de l'exercice de manager. Lorsqu'une organisation se transforme ou une équipe monte en puissance, cela génère forcément des tensions. Une équipe qui ose la confrontation authentique voit ses liens renforcés et sa capacité à trouver des solutions valorise l'apport de chacun

Compétences visées

Gérer des situations conflictuelles avec la posture et le comportement adaptés à la situation, dans un objectif de résolution de conflit.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes des situations conflictuelles
- Identifier et gérer ses émotions en situation de tension relationnelle
- Acquérir ou renforcer des techniques et outils propres aux recadrage, gestion de conflits, médiation
- Désamorcer des situations professionnelles tendues
- Pratiquer une communication assertive et non violente en situation

Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs, l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées

Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

Formateur

CATHERINE ROBIN exerce le métier d'avocate depuis 1995, après une maîtrise de droit privé et un certificat d'aptitude au métier d'avocat, puis se forme à la médiation, à l'approche systémique et l'écoute active. Depuis 2010 elle mène parallèlement des missions de médiation et des actions de formation, notamment en conduite de médiation, gestion de conflits et intelligence émotionnelle.

Pré-requis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

Modalités d'évaluation

- Une évaluation continue durant la formation
- Une évaluation des compétences acquises
- Une évaluation qualité de l'action (questionnaire de satisfaction)
- Une évaluation différée à 6 mois

Moyens d'encadrement

Assistance pédagogique : M.Houillon m.houillon@ressourcesetcarrieres.com
Assistance technique : J-F.Parelou jf.parelou@ressourcesetcarrieres.com
Réfèrent handicap : Isabelle Sauvage contact@ressourcesetcarrieres.com
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à nos formations courtes en 2022 : 17,9 / 20

Programme Gérer les émotions et désamorcer les conflits

JOUR 1

Faire l'état des lieux de son expérience des situations tendues

Ce que je vis, où j'en suis dans ma mission
 Situations de tension rencontrées, celles déjà résolues et celles encore vécues difficilement
 Conflits : définition, mécanisme, niveaux d'escalade, niveaux de difficulté
 Méthodes et outils utilisés dans la gestion de conflits : ce qui fonctionne, ce qui reste problématique

Echange d'expérience et identification de situations conflictuelles rencontrées dans le cadre de son travail. Positionnement de celles-ci sur « l'escalier des difficultés ».

Appréhender le champ des émotions et développer son équilibre émotionnel

Comprendre les émotions et leurs rôles
 Identifier ses propres émotions et les verbaliser
 Cerner les émotions de son interlocuteur, les besoins sous-jacents et y répondre
 Prendre de la hauteur et mobiliser des techniques de régulation quand l'émotion submerge

Echange à partir d'une vidéo sur les émotions. Mise en pratique de l'identification des émotions et des besoins. Expérimentation de techniques de régulation émotionnelle et de respiration.

Développer sa capacité à gérer son propre comportement en situation de communication

Clarifier ses registres de communication : distinction entre émotion, opinion, jugement, fait
 Mobiliser les différents niveaux d'écoute et le savoir questionner et reformuler
 Cerner son mode relationnel en situation tendue
 Tenir une posture assertive face à des interlocuteurs perçus comme difficiles

Exercice sur les positions de vie (AT) et la posture assertive. Auto-test sur son style relationnel privilégié. Exercice sur les niveaux d'écoute. Expérimentation de communication assertive en situation tendue.

JOUR 2

Prendre la posture du « facilitateur » et mobiliser les bons leviers selon le niveau de tension

Questionner en posture assertive et poser la juste distance émotionnelle face au malentendu
 Lever les incompréhensions par un questionnement pertinent avec « la boussole du langage »
 Faire baisser la tension face à la frustration et répondre aux besoins avec la communication non violente
 Gérer la réactivité émotionnelle et rétablir la communication
 Proposer une médiation quand le conflit s'installe

Mises en situation à partir des situations conflictuelles apportées par les participants, en mobilisant la posture assertive, les techniques de questionnement, la communication non violente et la gestion des émotions. Echange autour de la démarche de médiation. Feuille de route pour appliquer les acquis