

PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS





Distanciel
3 classes virtuelles,
1h + 2h + 2h , soit 5h +
activités en intersessions



Formation animée par **Aurélie ANDRISSE**

Formatrice, coach et Consultante spécialisée en management et communication.



- Mieux comprendre les mécanismes générant des conflits
- Appréhender les conséquences des conflits sur les individus
- Savoir prévenir et désamorcer un conflit
- Communiquer en situation de conflit



CLASSE VIRTUELLE 1 | Objectifs et enjeux de la formation / Présentation de la « maison aux personnages » pour s'auto-positionner / Quiz de partage des représentations sur le conflit / Les distorsions de la communication

Intersession : Réfléchir à son émotion dominante et à son mode de résolution des conflits par défaut + vidéo à visionner

CLASSE VIRTUELLE 2 | Travaux en sous-groupes : partage des situations de conflits (points communs et définition de ce qu'est un conflit) / Les différents types de conflits et leurs déclencheurs / L'intelligence émotionnelle comme levier de résolution / La colère, émotion du conflit / Technique de régulation des émotions en 5 temps + mise en pratique sophrologique / Déetecter les émotions et les besoins, pour soi et les autres, les prendre en compte / L'importance de l'écoute active + de mise en situation d'écoute active en binômes

Intersession : Identification de vos situations conflictuelles en milieu professionnel : comment faire face à quelqu'un qui... (Listez quelques situations qui vous mettent en difficulté) / Réflexion sur ses valeurs au travail

CLASSE VIRTUELLE 3 | L'importance de comprendre ses valeurs pour mieux comprendre ses réactions / Retours sur les situations de tension/conflict vécues en situation professionnelle et cas pratiques + présentation de la boîte à outils du conflit (méthode DESC, métacommunication, le contrat relationnel...) / Expérimentation d'un temps d'intelligence collective (co-développement professionnel) au profit d'un.e des stagiaires

Pour poursuivre : Construire et mettre en œuvre son plan d'action individuel



Pour qui ? Toute personne souhaitant faire face de façon plus efficace aux situations de conflit

Prérequis : Aucun

Méthodes mobilisées :

- + 3 classes virtuelles actives, ludiques et participatives
- + Des séquences variées et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, d'activités Klaxoon
- + Des intersessions pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Vidéo erreur/modèle, exercice
- + Animation vidéoprojetée

Modalités d'évaluation : Quiz ou Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

Modalités d'accès : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYS auprès du participant.

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



- > 590 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter