



SAVOIR GERER LES SITUATIONS RELATIONNELLES DIFFICILES

Durée : **1,5 jours**

3 demi-journées
Intervalle sessions :
4 semaines

Nombre de participants :

Formation ouverte
suivant la disponibilité
des groupes et des
commanditaires

Dates : Inter : plusieurs dates de formation seront communiquées aux participants dès lors qu'un groupe de 6 apprenants sera constitué. Une date sera retenue en fonction des disponibilités des participants
Intra : date fixée en lien avec l'entreprise

Objectifs de la formation :

- Se positionner en confiance dans la relation et développer son assertivité
- Passer du désaccord au malentendu
- Acquérir les outils permettant une meilleure gestion des conflits

TARIFS : nous consulter

Public concerné :

Toute personne souhaitant optimiser sa communication et améliorer ses relations

Prérequis :

Etre à l'écoute de l'autre et savoir prendre du recul

Avis des stagiaires : en cours de réalisation

Programme de la formation :

Module 1 - Jour 1 :

Prendre conscience de ses valeurs et de ses besoins
Savoir reconnaître les valeurs et les besoins de l'autre
Identifier et prendre en compte de ce qui dépend de l'environnement (économique, social, culturel, écologique...)
Reconnaître les filtres de perception de chacun(e)

Module 2 – Jour 1 :

Savoir reconnaître et nommer ses émotions
Apprendre à prendre du recul pour gérer l'émotion liée au conflit

Module 3 – Jour 2 :

Comprendre ce que le 'oui' et le 'non' impliquent
Développer la communication sur sa part de responsabilité
Apprendre et pratiquer la méthode OSBD

Méthodes d'apprentissage :

- Apports théoriques
- Analyse de la pratique par des exercices
- Auto-évaluation de ses modes de fonctionnement
- Exercices pédagogiques

Le + : activité prévue en intersession avec constitution groupe de soutien