

SORTIR DU CONFLIT PAR LA RESOLUTION POSITIVE
LE CONFLIT, UN TERRAIN FERTILE POUR APPRENDRE DE SOI
ET DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Approfondir la connaissance de soi
Développer une Communication Consciente respectueuse de l'intégrité personnelle et mutuelle
Faire évoluer sa posture professionnelle face à toute situation de communication et de conflit

RÉSOUTRE LE CONFLIT

COMPRENDRE ANTICIPER RÉSOUTRE LE CONFLIT

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir une meilleure compréhension du conflit
Appréhender les enjeux et les mécanismes du conflit
Comprendre les relations interpersonnelles et leurs incidences dans la gestion de conflit
Élaborer une stratégie de résolution de conflit

SE FORMER À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

DE L'INCOMPRÉHENSION À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Approfondir la connaissance de soi
Développer sa connaissance de la communication
Être en relation avec l'autre autrement

SE FORMER À LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT

DEVELOPPER SES COMPETENCES DANS LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier les différentes variables de la relation d'accompagnement
dans un contexte professionnel
Développer la pratique de l'écoute active
Conduire un entretien centré sur l'autre
Explorer sa pratique professionnelle pour la faire évoluer

LE CONFLIT, UN TERRAIN FERTILE POUR APPRENDRE DE SOI ET DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Approfondir la connaissance de soi

Développer une Communication Consciente respectueuse de l'intégrité personnelle et mutuelle

Faire évoluer sa posture professionnelle face à toute situation de communication et de conflit

CONTENU DE LA FORMATION

PUBLIC

Professionnels de l'encadrement, des ressources humaines, de l'accompagnement

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

4 jours (24 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

En collectif : 6 mini – 10 maxi
ou en individuel

CONTACT

Pour plus d'informations ou pour organiser cette formation en intra

[06 11 45 23 51](tel:0611452351)

contact@alternativ-formation.com

Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.

TARIF sur devis



1. Comprendre la dimension émotionnelle du conflit

Un temps pour se questionner

- ↳ Relire le conflit dans sa dimension émotionnelle
 - Rencontrer l'émotionnel
 - Se détacher émotionnellement
 - Questionner l'état de nos besoins

2. Comprendre le conflit dans sa dimension cognitive

Amener du discernement dans l'émotionnel

- ↳ Relire le conflit dans sa dimension rationnelle
 - Questionner la situation dans sa dimension factuelle et rationnelle
 - Comprendre notre cadre de référence

3. Acquérir de l'autonomie et de la confiance dans la gestion du conflit

- ↳ Développer son agilité relationnelle
 - Et si un autre scénario était possible ...
 - Explorer la carte du Monde de l'autre
 - Entrer en empathie émotionnelle et cognitive avec l'autre

4. Développer des postures favorisant le dialogue constructif

- ↳ Pratiquer la Communication Consciente
 - Amener sa réflexion à un niveau de conscience supérieure
 - Transformer notre façon de communiquer

EVALUATION

- Évaluation des connaissances à chaud : Quiz à l'issue de chaque journée
- Évaluation de la formation
- Suivi de formation : chaque participant dispose d'un crédit mail à utiliser dans les deux mois qui suivent la fin de la formation. (échange téléphonique ou visio avec le formateur)
- Remise d'un attestation de participation.
- Livret du stagiaire

La formation se situe dans un mouvement entre théorie et pratique. Le formateur travaille avec les participants à une co-construction de nouveaux savoirs et de nouvelles aptitudes facilitatrices de changement.

Au terme de la formation, les participants seront invités à identifier des pistes d'actions concrètes.

MODALITES et MOYENS PEDAGOGIQUES

Les notions théoriques sont abordées par le biais :

- de supports audiovisuels, supports de contenus, exercices pratiques d'application, livret du stagiaire
- d'exercices de mises en situations de communication
- d'activités de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle des participants
- de temps de mises en commun et partages d'expériences
- d'analyses de pratiques
- d'échanges théoriques pour recadrer les concepts de réflexions à partir des demandes du groupe

COMPRENDRE ANTICIPER RÉSOUDRE LE CONFLIT

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir une meilleure compréhension du conflit
- Appréhender les enjeux et les mécanismes du conflit
- Comprendre les relations interpersonnelles et leurs incidences dans la gestion du conflit
- Élaborer une stratégie de résolution du conflit



PUBLIC

Professionnels de l'encadrement, des ressources humaines, de l'accompagnement



PRE-REQUIS

Aucun



DUREE

4 jours (24 heures)



NOMBRE DE PARTICIPANTS

En collectif : 6 mini – 10 maxi
ou en individuel



CONTACT

Pour plus d'informations ou pour organiser cette formation en intra

[06 11 45 23 51](tel:0611452351)

contact@alternativ-formation.com



Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.



TARIF sur devis



CONTENU DE LA FORMATION

1. Identifier les mécanismes et les enjeux du conflit

- Composantes du conflit
- Dimensions et typologies du conflit
- Phases émergentes du conflit
- L'élément émotionnel dans le conflit
- Impacts négatifs et positifs du conflit

2. Soi face au conflit

- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité
- Mieux connaître son attitude naturelle face au conflit par l'autodiagnostic de Thomas-Kilmann
- Comprendre les attitudes face au conflit selon Porter
- Prendre conscience de ses réussites, de ses qualités et de ses compétences

3. Soi dans la relation à l'autre

- Les positions de perceptions selon l'approche PNL
- Le cadre de référence commun
- L'observation objective selon l'approche de la CNV
- La communication assertive selon la méthode DESC
- L'écoute active

4. Élaborer une stratégie de résolution du conflit

- Analyse du conflit selon la méthode QQCOQP
- Outils de résolution du conflit
- Position du médiateur

EVALUATION

- Évaluation des connaissances à chaud : Quiz à l'issue de chaque journée
- Évaluation de la formation
- Suivi de formation : chaque participant dispose d'un crédit mail à utiliser dans les deux mois qui suivent la fin de la formation. (échange téléphonique ou visio avec le formateur)
- Remise d'un attestation de participation.
- Livret du stagiaire

MODALITES et MOYENS PEDAGOGIQUES

Les notions théoriques sont abordées par le biais :

- de supports audiovisuels, supports de contenus, exercices pratiques d'application, livret du stagiaire
- d'exercices de mises en situations de communication
- d'activités de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle des participants
- de temps de mises en commun et partages d'expériences
- d'analyses de pratiques
- d'échanges théoriques pour recadrer les concepts de réflexions à partir des demandes du groupe

La formation se situe dans un mouvement entre théorie et pratique. Le formateur travaille avec les participants à une co-construction de nouveaux savoirs et de nouvelles aptitudes facilitatrices de changement.

Au terme de la formation, les participants seront invités à identifier des pistes d'actions concrètes.

DE L'INCOMPRÉHENSION À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir la connaissance de soi
- Développer sa compréhension de la communication
- Être en relation avec l'autre autrement



PUBLIC
Tout public



PRE-REQUIS
Aucun



DUREE
3 X 2 jours (42 heures)



NOMBRE DE PARTICIPANTS
En collectif : 6 mini – 10 maxi
ou en individuel



CONTACT
Pour plus d'informations ou pour organiser
cette formation en intra
[06 11 45 23 51](tel:0611452351)
contact@alternativ-formation.com



Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.



TARIF sur devis



CONTENU DE LA FORMATION

Jours 1&2. Comprendre sa construction personnelle

- Identifier les bases et les causes de ses comportements
- Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles, ses aspirations et capitaliser sur ses atouts
- Identifier ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser.
- Questionner l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie
- Développer la confiance en soi, l'estime de soi, la légitimité

Jours 3&4. Développer ses compétences de communiquer

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Identifier son mode de communication
- Identifier les sources d'incompréhension dans nos relations interpersonnelles
- Sortir du jugement et de ses limitations
- Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même.

Jours 5&6. Développer l'empathie émotionnelle et cognitive

- Accueillir l'élément émotionnel dans la relation
- Rejoindre l'autre dans son cadre de référence
- Comprendre le mode de fonctionnement des autres et savoir se positionner face à eux
- Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien.
- Installer la confiance dans la relation

EVALUATION

- Évaluation des connaissances à chaud : Quiz à l'issue de chaque journée
- Évaluation de la formation
- Suivi de formation : chaque participant dispose d'un crédit mail
- à utiliser dans les deux mois qui suivent la fin de la formation. (échange téléphonique ou visio avec le formateur)
- Remise d'un attestation de participation
- Livret du stagiaire.

MODALITES et MOYENS PEDAGOGIQUES

Les notions théoriques sont abordées par le biais :

- de supports audiovisuels, supports de contenus, exercices pratiques d'application, livret du stagiaire
- d'exercices de mises en situations de communication
- d'activités de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle des participants
- de temps de mises en commun et partages d'expériences
- d'analyses de pratiques
- d'échanges théoriques pour recadrer les concepts de réflexions à partir des demandes du groupe

La formation se situe dans un mouvement entre théorie et pratique. Le formateur travaille avec les participants à une co-construction de nouveaux savoirs et de nouvelles aptitudes facilitatrices de changement. Au terme de la formation, les participants seront invités à identifier des pistes d'actions concrètes.

SE FORMER À LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les différentes variables de la relation d'accompagnement dans un contexte professionnel
- Développer la pratique de l'écoute active
- Conduire un entretien centré sur l'autre
- Explorer sa pratique professionnelle pour la faire évoluer



PUBLIC

Professionnels concernés par l'accompagnement et la conduite d'entretiens



PRE-REQUIS

Aucun



DUREE

3 jours (18 heures)



NOMBRE DE PARTICIPANTS

En collectif : 6 mini – 10 maxi
ou en individuel



CONTACT

Pour plus d'informations ou pour organiser cette formation en intra

[06 11 45 23 51](tel:0611452351)

contact@alternativ-formation.com



Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.



TARIF sur devis



CONTENU DE LA FORMATION

1. Le CADRE dans la Relation d'accompagnement

↳ **Le cadre, une nécessité qui doit se faire oublier**

- Situer la relation d'accompagnement et ses contextes
- Identifier les variables propres à son environnement professionnel
- Apprendre à poser le cadre et à se positionner dans le cadre
- Mesurer les bénéfices et les limites du cadre

2. La posture d'ACCUEIL dans la relation d'accompagnement

↳ **On n'a jamais deux fois l'occasion de faire une première bonne impression**

- Clarifier sa posture d'accompagnant
- Faciliter la rencontre de l'autre
- Maîtriser les différentes attitudes de communication
- Développer des qualités d'écoute active
- Tenir la bonne distance entre le cadre et l'accueil
-

3. L'ENTRETIEN centré sur l'autre

↳ **Lorsque je parle à l'autre, est-ce bien à l'autre que je parle ?**

- Analyser les messages bloquants dans la communication
- Installer la confiance et faciliter l'expression
- Maîtriser la technique de la reformulation
- Gérer les états émotionnels et les situations difficiles
- Interroger sa pratique professionnelle

EVALUATION

- Évaluation des connaissances à chaud : Quiz à l'issue de chaque journée
- Évaluation de la formation
- Suivi de formation : chaque participant dispose d'un crédit mail à utiliser dans les deux mois qui suivent la fin de la formation. (échange téléphonique ou visio avec le formateur)
- Remise d'un attestation de participation.
- Livret du stagiaire

MODALITES et MOYENS PEDAGOGIQUES

Les notions théoriques sont abordées par le biais :

- d'exercices de mise en situation
- d'exercices de communication
- d'une mise en commun et des partages d'expériences
- d'échanges théoriques pour recadrer les concepts de réflexion à partir des demandes du groupe

La formation se situe dans un mouvement entre théorie et pratique. Le formateur travaille avec les participants à une co-construction de nouveaux savoirs et de nouvelles aptitudes facilitatrices de changement.

Au terme de la formation, les participants seront invités à identifier des pistes d'actions concrètes.