

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