

Astre Conseil Formation
Communication inter-personnelle

3 Allée Anna Roca-Rostain
66500 PRADES Tél. : 06 64 20 39 17

Priscille HUDIN
Vous accompagne sur tous vos projets







Le Comptoir des Entrepreneurs
Coopérative d'Activité et d'Emploi

PROGRAMME DE FORMATION 2021 PREVENTION DES CONFLITS

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

-  Détecter les situations et comportements conflictuels
-  Utiliser les habiletés interpersonnelles afin de prévenir un conflit
-  Adopter la communication non violente pour éviter le conflit
-  Négocier pour désamorcer une situation de blocage

CONDITIONS D'ACCÈS

PUBLIC VISÉ	Toute personne amenée à gérer un conflit et /ou qui souhaite développer des compétences relationnelles afin de favoriser une ambiance professionnelle propice à l'épanouissement de tous les collaborateurs de sa structure.
PRÉREQUIS	Aucun
ÉVALUATION DES PRÉREQUIS	Pas d'évaluation préalable.

Personnes en situation de handicap

Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations pédagogiques, organisationnelles et matérielles nécessaires, merci de contacter notre référente handicap, Fanny Marques : f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr / 04 11 23 22 38

CONTENU PÉDAGOGIQUE

I. DÉFINIR LE CONFLIT

- Classer le conflit comme élément positif ou négatif
- Connaitre les grandes étapes d'un conflit
- Comprendre la nature d'un conflit
- Différencier les types de conflit

II. OBSERVER LES MANIFESTATIONS DU CONFLIT

- Analyser ses propres réactions émotionnelles

Comprendre nos 3 cerveaux : instinct, émotionnel, intellect
Se familiariser avec la psychologie de la colère
Lister les obstacles à la résolution des conflits

III. BIEN SE CONNAITRE POUR ANTICIPER

Savoir reconnaître ses déclencheurs de colère
Neutraliser les facteurs aggravants et les freins à la communication
Comprendre l'impact négatif de ses pensées automatiques
Sortir de ses croyances limitantes et de ses schémas bloquants

IV. ADOPTER LES BONNES POSTURES

Apprendre à observer ses émotions
Développer l'habileté d'écouter vraiment
Communiquer sans violence, se familiariser avec l'approche systémique
Accepter ses limites , déléguer et parfois.. fuir

DES MISES EN SITUATIONS SERONT PROPOSEES DES LA SECONDE JOURNEE.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthode empirique et largement participative.
Alternance de cours théoriques (avec supports vidéo possible) et d'exercices pratiques.
Documentation et outils pédagogiques variés : études de cas, jeux, tests, photo-langage, quizz, auto-diagnostic, mises en situation.

Grande salle de formation avec équipement adapté : vidéoprojecteur, tableau numérique, tables et chaises confortables. Ordinateur à disposition si besoin.
Accès à l'open space repas (micro-ondes, frigo) et patio extérieur permettant l'été de manger dehors.

ÉVALUATION ET FORMALISATION

Tout au long de la formation, des tests et jeux de rôle permettent de vérifier les acquis de la formation.
Attestation de fin de formation délivrée en fin de formation.

ENCADREMENT

Priscille HUDIN LOTTIER, formatrice professionnelle d'adultes. En charge depuis 2008 d'accompagner et de former des personnes fragilisées au sein de diverses associations, en vue de libérer les freins pour permettre l'élaboration d'un projet professionnel et la reprise d'emploi.

MODALITÉS PRATIQUES

DURÉE	21 heures sur 3 jours
DATES ET HORAIRES	Voir devis. Renseignements : priscille.hudin@gmail.com , 06 64 20 39 17
COÛT	Voir devis
LIEU	ASTRE CONSEIL FORMATION INICI , 1 allée Anna Roca Rostain – 66500 PRADES ou en inter-entreprise selon la demande. Toutes les salles proposées permettent l'accès aux personnes handicapées.
ORGANISATION	En continu.
NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 10 personnes maximum.