COMMUNICATION ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REF CDP2

GÉRER EFFICACEMENT LES CONFLITS ET SON STRESS
POUR MIEUX APPRÉHENDER LA GESTION DES CONFLITS

Durée :
14 heures (2 jours)

Nombre de place :
5 à 8 stagiaires

Lieu :
Istres

Prix :
275€ HT/pers/jour (378€ TTC)

Contact :
Imane Baaziz
baaziz@cfaiprovence.com

Formation ouverte à distance

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender l'origine et la typologie des conflits interpersonnels liés à l'activité.
- Utiliser les réponses possibles qui s'offrent à soi : négociation, médiation.
- Conduire une démarche de résolution au sein de mécanismes de défense individuels.
- Communiquer selon les valeurs pour mieux gérer les confrontations.
- Maîtriser la notion de stress.
- Identifier et mettre en œuvre les différentes stratégies de réaction face au stress.

PUBLIC

Tout public.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

PROGRAMME

- Repères conceptuels sur la définition et les caractéristiques de différents conflits.
- Phases d'évolution d'un processus de conflit.
- Démarche des moyens constructifs de résolution.
- Confrontation avec des personnes difficiles.
- Importance des valeurs d'entreprise et convictions personnelles.
- Définition et approche cognitive, émotionnelle et comportementale du stress.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Implication et participation active du groupe :
- Présenter des cas de conflits vécus (contexte, acteurs…).
- Création d'une matrice d'analyse des causes de conflit dans son contexte.
- Evaluation des enjeux, des risques, de son rôle, de sa marge de manœuvre…
- Préparation de sa stratégie, et de ses tactiques.
- Mise en œuvre autour d'exercices de simulation proches du quotidien des participants.
- Exploration des différentes techniques de gestion du stress.
- Débriéfing commun
- Salle de cours et espace co-working avec écran, videoprojecteur et paperboard numérique.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le formateur évaluera l'acquisition des notions travaillées par un questionnaire final.

FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION (DIPLÔME, CERTIFICATION…)

- Attestation des acquis de la formation.
- Attestation de fin de formation.