

PROGRAMME DE FORMATION DE GESTION DE CONFLITS

Déjouer et dénouer le conflit

Objectifs	<p><u>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se jouer des conflits - Décrypter les intentions et les enjeux - Faire du conflit un facteur de progrès relationnel - Vivre le conflit sans stress
Public	<p>Dirigeants et cadres dirigeants, DRH, Consultants et tout collaborateur d'entreprise recherchant un mieux-être au travail, particuliers souhaitant apprendre à déjouer et dénouer les conflits.</p>
Prérequis	<p>Aucun prérequis</p>
Contenu pédagogique	<p>Journée 1 : Matin : 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Préparation mentale et physique : exercices pratiques de gestion du stress Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête : Lâcher le mental, explorer ses ressentis, identifier ses tensions Pratiquer le scan corporel Savoir se détendre en peu de temps Respirer et pratiquer la cohérence cardiaque Partages de représentation : décrire un ressenti par le corps, exprimer une émotion</p> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p>Le pouvoir de l'intention et les mots pour le dire :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quoi : Quel est mon intention à court et à moyen terme Analyse 360 des forces en présence et de la situation 2. Comment : zone d'impact, zone d'influence et stratégie des alliés 3. Pour Quoi : Conditions de réussites personnelles. Le conflit aura une fin heureuse si...

<p>Contenu pédagogique</p>	<p style="text-align: right;">DEJEUNER</p> <p>Journée 1 Après-midi : 14h – 17h30 Warm-up : Histoire sans parole</p> <p>L'intention en action :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qui : A qui je m'adresse 2. Où : Choisir un lieu propice 3. Quand : Choisir le moment 4. Comment : Incarnation du message Travail sur le style et le ton, la posture et le choix des mots pour être audible de sa cible en conservant une relation gagnant/gagnant <p>Exercices pratiques de mise en situation</p>
	<p>Journée 2 Matin : 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Le feed-back et la critique : plaisir d'offrir et joie de recevoir Exercices de gestion du stress et de posture Travail de visualisation positive et relaxation Travail sur les émotions : les reconnaître, les ressentir, les exprimer Initiation à la communication non violente Dénouer le conflit pour reconstruire une relation résiliente</p> <p style="text-align: right;">DEJEUNER</p> <p>Journée 2 : Après-midi : 14h – 17h30 Exercices de mises en situation : phrases étincelles La triple perspective La maïeutique de l'intention</p> <p style="text-align: right;">PAUSE</p> <p>Exercices de mises en situation : Communication non violente, présence et écoute, lâcher-prise et intelligence situationnelle Débrief en groupe Partage des ressentis</p> <p>Clôture Évaluation sommative Évaluation de la satisfaction</p>

Méthodes Mobilisées	Méthode active : Présentation et mise en application <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et pratiques - Exercices et mise en situation - Travail en binômes - Travail en sous-groupes
Suivi et méthode d'évaluation	Mise en situation Validation en continu de la formation
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	2 journées soit 14 heures
Dates	Inter-entreprises : selon planning Intra : à définir
Tarifs	<i>TVA non applicable Article L 6351-1 du Code du Travail</i> Tarif individuel : 700 € par jour Tarif inter-entreprises : sur devis Tarif intra : nous consulter (de 8 à 12 participants)
Modalité et délais d'accès	Présentiel : Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Inscription : 72 heures avant le début de la formation. Par mail, courrier ou sur place. Cosy Meeting Center : 34 Avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris Tél : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com
Intervenant	Sylvie Grimblat <i>Formateur en communication et média-training</i>
Accessibilité	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.

Contact

Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS
Tél : 01 83 75 91 00
Mail : cmc@cosymeetingcenter.com