

Programme de formation

« Gérer les émotions, les tensions et les conflits au travail »

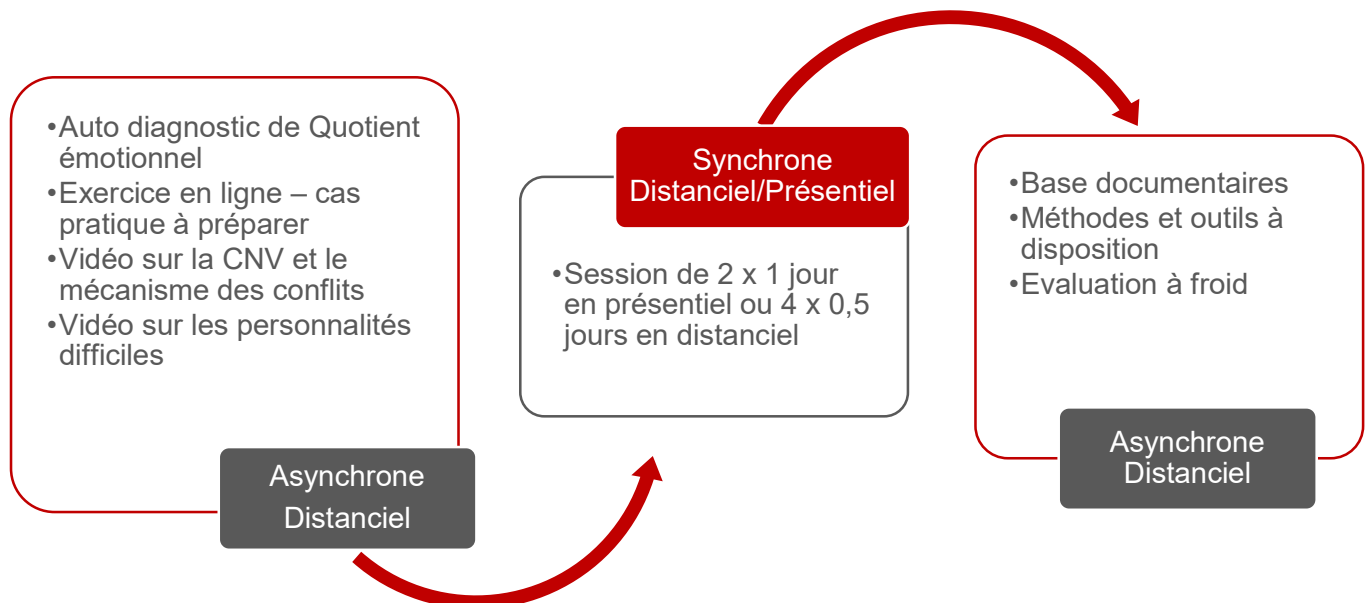
PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir des techniques de gestion et de compréhension des émotions, des tensions et des conflits au travail
- S'engager sur un plan de développement personnel
- Avoir des méthodes et pratiques pour prévenir et gérer les tensions et conflits dans les équipes

PROGRAMME :



JOUR 1

1/ Prise de conscience

- Prendre conscience de ses émotions et les définir

2/ Bilan personnel

- Partager les résultats des autodiagnostic émotionnels

3/ L'assertivité

- Développer son assertivité au service de ses émotions

4/ Les stratégies d'adaptation émotionnelle

- Adapter ses émotions

5/ La communication non-violente

- Développer ses techniques de Communication non-violente

JOUR 2

1/ Niveaux et mécanismes des tensions/conflits au travail

- Identifier les niveaux et comprendre les mécanismes de tensions/conflits au travail

2/ Facteurs de tensions et de conflits

- Cartographier les facteurs de tensions et de conflits au travail

3/ La Coresponsabilité

- Faire émerger les coresponsabilités

4/ La négociation raisonnée

- Prévenir les tensions au travail

5/ Les personnalités difficiles ou dangereuses au travail

- Acquérir des clés d'identification des personnalités difficiles ou dangereuses

SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Autodiagnostic Quotient Emotionnel
- Exercices collectifs et individuels
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Supports digitaux : exercices en lignes, base documentaire, vidéos

DUREE DE LA FORMATION :

- 2 jours en présentiel ou 4 demi-journées en distanciel
- Groupe de 8 participants

ACCESSIBILITE :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.