

# Programme de formation

« Gérer les relations difficiles et désamorcer les tensions ou les conflits »

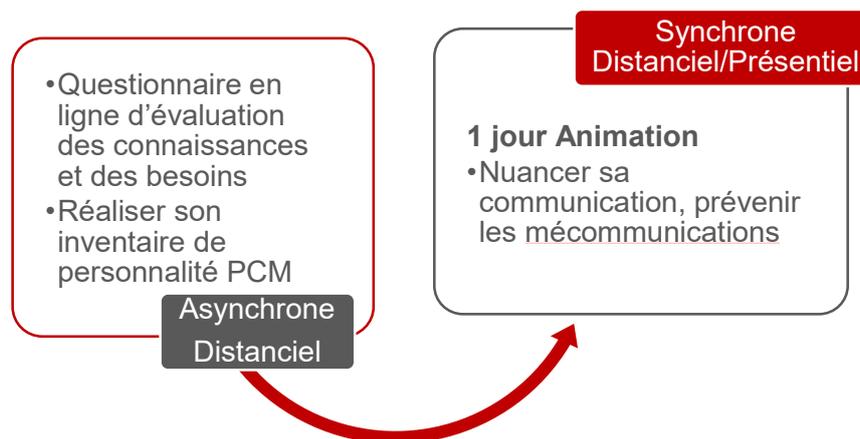
## PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

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

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Développer son aisance relationnelle et sa communication pour éviter les situations conflictuelles

## PROGRAMME :



### 1/ La Communication non-violente

- S'affirmer sans provoquer de tensions

### 2/ Mieux se connaître et mieux connaître les autres

- Découvrir son style de personnalité via la Process Communication
- Identifier le style de personnalité de son entourage professionnel via la Process Communication

### 4/ Gérer la relation à soi et aux autres

- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

### 5/ Mécommunication et stress

- Anticiper et faire face aux situations difficiles

## **6/ Rétablir la communication**

- Gérer les situations difficiles

## **7/ Communiquer efficacement face à un collectif**

- Prendre la parole en réunion, argumenter ses idées

## **SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Mises en situations et jeux de rôles
- Exercices individuels et collectifs
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Quizz et tests en ligne

## **DUREE DE LA FORMATION :**

- 1 jour en présentiel ou 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.