

Vous souhaitez acquérir les méthodes pour comprendre les conflits et leurs manifestations et savoir les résoudre efficacement ?

Cette formation a pour objectif de développer vos capacités à identifier les origines des conflits dans l'entreprise et à mesurer leur impact sur l'ambiance au travail. La PNL, l'Analyse transactionnelle et la communication non violente sont les outils proposés dans cet atelier afin de sortir des jeux relationnels toxiques. Vous instaurez ainsi des relations plus saines et apaisées.

Objectifs

- Définir les situations de conflits
- Identifier et comprendre les rapports de force en jeu
- Savoir se protéger et communiquer de façon assertive
- Savoir anticiper et désamorcer les conflits à venir

Programme

Comprendre la nature des conflits rencontrés

- Les types de conflits et leurs niveaux de nocivité : savoir les identifier
- Les sources visibles et invisibles
- Les enjeux et conséquences des conflits latents et / ou non résolus
- Le conflit, moyen de communication détourné ?

Définir les rapports de force en présence

- La prise de conscience de son rôle dans le conflit
- Les mécanismes de défense
- Les 3 attitudes initiatrices du triangle de Karpman
- La PNL pour comprendre les attitudes mentales inadaptées

Communiquer en situation tendue

- Utiliser les outils de la Communication non violente
- Connaitre les 4 étapes du DESC pour favoriser l'échange pendant le conflit
- Avoir recours à l'Analyse transactionnelle pour une communication *Gagnant-Gagnant*
- Garder sa stabilité émotionnelle pendant l'échange
- **Sortir du conflit et préparer l'avenir**
- Repérer les signaux d'alerte pour les désamorcer
- Favoriser les conditions favorables à la sortie de crise
- Préparer le futur en favorisant des échanges constructifs orientés vers le consensus

Pour qui ?

- Toute personne ayant besoin de gérer des situations conflictuelles

Pédagogie

- La formation est basée sur des mises en situations, des exercices ludiques
- Un apport méthodologique varié facilite la compréhension
- Compte tenu de la durée de la formation, ce stage est limité à 8 participants