



FORMATION

GESTION DES CONFLITS



MIEUX SE POSITIONNER DANS LES SITUATIONS
CONFLICTUELLES

OBJECTIFS

Apprendre à se positionner dans le respect de soi et de l'autre.
Ouvrir de nouvelles possibilités de solution

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, à partir du vécu du participant, afin d'intégrer efficacement la théorie.

Interactivité, échanges, coaching, mises en situation, exercices ludiques.

PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes souhaitant développer des relations constructives avec les autres.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Dix participants au maximum.

BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Valorisation de ses valeurs
- Meilleure gestion des conflits
- Meilleure gestion de son stress
- Connaissance de ses états émotionnels interne
- Développer son assertivité
- Éviter les situations de conflit à long terme

PRÉREQUIS

Aucun.

PROGRAMME

Découvrir l'assertivité

- Définition et origine
- Exemple historique

Etre acteur de sa vie

- Déterminer ses valeurs
- Analyser ses stratégies de réussite et d'échec
- Identifier ses croyances, ses états internes et comportements

Evoluer sur un plan professionnel

- Se fixer des objectifs
- Définir ses actions

Modifier ses schémas négatifs

- Changer les croyances limitante en croyances aidantes
- Comprendre les désirs et les peurs liés aux différents comportements

Actionner les leviers du changement

- Savoir dénouer les situations de conflit
- Questionner avec la boussole du langage
- Se positionner dans le respect de soi et de l'autre

DURÉE : 2 JOURS

Dates à déterminer
9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

LIEU

à déterminer

TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter
www.mouvementcoaching.com

