

Gérer les conflits et les situations difficiles dans les relations interpersonnelles (ComProfiles®) (C29)

Lieu :

Dans nos locaux de la Garde (83130 La Garde)

Public concerné :

Toute personne désirant détenir les outils pour faire face aux situations difficiles pouvant intervenir dans les relations interpersonnelles.

Prérequis :

Aucun

Objectifs :

Comprendre les sources et les dynamiques des conflits interpersonnels.

Identifier son propre style de gestion de conflits et ses impacts.

Acquérir des outils et des techniques de communication efficaces pour prévenir et gérer les conflits.

Développer des stratégies de résolution de problèmes et collaboratives.

Favoriser un climat de travail respectueux et collaboratif.

Méthodes d'intervention :

Apports théoriques (exposés, présentations).

Études de cas concrets (issus du contexte professionnel des participants).

Mises en situation et jeux de rôle.

Échanges et discussions en groupe.

Analyse de vidéos et de supports visuels.

Outils d'intervention :

Power point

Support

Tests de personnalités

Mises en situation

Etude de cas

Contenu :

➤ Jour 1 : Comprendre les conflits et leurs enjeux:

Matin :

- Introduction et objectifs de la formation.
- Définition et typologie des conflits.
- Les causes et les facteurs de risque de conflits dans les relations interpersonnelles.
- Les conséquences individuelles et collectives des conflits non résolus.

Après-midi :

- Analyse de cas concrets : identification des sources de conflits et des réactions émotionnelles.
- Exercices pratiques : reconnaissance des signaux de tension et des comportements conflictuels.

Réflexion en groupe : partage d'expériences et identification des défis spécifiques rencontrés par les participants.

➤ Jour 2 : Développer des compétences en gestion de conflits

Matin :

- Les différents styles de gestion de conflits : avantages et inconvénients.

- Les principes de la communication non violente (CNV) : écoute active, empathie, expression des besoins.
- Techniques de désamorçage et de résolution de conflits : la négociation, la médiation, le compromis.

Après-midi :

- Mises en situation et jeux de rôle : application des techniques de communication et de résolution de conflits.
- Études de cas : analyse de situations complexes et identification de solutions adaptées.

Évaluation de la formation et perspectives de suivi.