



LA GESTION DE CONFLIT

Jardinons avec soin nos relations

Public

Tout public

Les relations sociales sont un caractère essentiel à notre accomplissement personnel et en même temps les conflits sont inévitables.

L'important est de pouvoir les affronter sans toucher à la qualité de la relation que nous entretenons avec l'autre.

Cet atelier vous donnera un aperçu de votre attitude en cas de conflit et des outils pour essayer d'optimiser la qualité relationnelle.

Les objectifs

- . Identifier ses attitudes en cas de conflit.
- . Comprendre la dynamique du conflit.
- . Transmettre des outils pour gérer le conflit de manière bienveillante
- . Mobiliser ses ressources internes en situation conflictuelle.

Jour 1

Nous allons faire un voyage au pays du conflit pour découvrir ce qui est bouleversant et comprendre l'attitude de chacun face à cela.

Qu'est-ce qu'un conflit et pourquoi peut-il avoir un conflit ?

1. Analyse du conflit et attitudes de chacun en situation conflictuelle
 - 1.1 Définition et types de conflit.
 - 1.2 Les cinq étapes du conflit.
 - 1.3 Les comportements en cas de conflits.
2. Les ingrédients du conflit.
 - 2.1 Les sources du conflit.
 - 2.2 Les amplificateurs du conflit.
3. Les modes de résolution alternatifs au conflit.

Jour 2

Ce deuxième jour sera essentiellement basé sur le partage d'outils pour trouver d'autres alternatives à la gestion du conflit.

Comment puis-je faire autrement?

1. Susciter un comportement assertif : la connaissance de soi.
 - 1.1 Identité, émotions, besoins et valeurs.
 - 1.2 Processus de négociation coopérative.
2. Communiquer autrement.
 - 2.1 Quelques outils de communication à connaître
 - 2.2 Avoir un esprit de « médiateur ». Jeux de rôle, organisation d'un théâtre forum.

Méthodes et moyens

Apports théoriques et ateliers pratiques.

Tarifs

62,00 € l'heure de formation.

(à ajouter les frais de déplacements pour une distance de plus de 20 Kms).

Communication relationnelle, Développement personnel, Education évolutive, Thérapie énergétique et Méditation pleine conscience.

N°Siret : 799 997 903 00015 – Déclaration d'activité N° 93.83.04772.83 auprès du préfet de la région PACA.

Tél : 06.18.99.39.25 - Mail : stthomas.contact@gmail.com – Site : sylvie-thomas.fr