



Relations
humaines

Objectifs

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Comprendre sa communication face aux situations difficiles
- Gérer le conflit rationnellement.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Participants

- Toute personne qui souhaite gérer des situations conflictuelles

Méthode pédagogique

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 2 jours soit 14 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

Il est essentiel pour les managers de proximité et leurs collaborateurs, soumis aux conflits, de savoir les reconnaître et les traiter efficacement. S'affirmer posément, sincèrement et fermement dans ses relations professionnelles est une clé de réussite pour soi et pour les autres.

L'analyse transactionnelle est une excellente porte d'entrée dans un parcours de développement personnel. Elle permet de puiser en soi les ressources utiles afin de faire face aux situations conflictuelles et de les gérer efficacement
Cette formation est proposée en inter ou intra-entreprise

✓ Introduction

- Présentation des participants et de leurs attentes spécifiques
- Présentation de la démarche complète de la formation.

✓ Se positionner d'après les travaux de Blake et Mouton

- Dégager le style de communication de chacun et l'environnement managérial
- Identifier les caractéristiques de chaque style
- Analyser les forces et les faiblesses de chaque style.
- Comprendre l'impact positif ou négatif de nos choix

✓ Faire le choix d'un style moderne et pragmatique

- La notion d'adaptation dans notre communication

✓ Affirmer son leadership

- Présentation des différents comportements que j'adopte en situation de crise
- Eviter les comportements de fuite, attaque, manipulation
- Préférer s'affirmer simplement même en face d'interlocuteurs ou de situations hostiles.

✓ Exercer et développer une autorité positive en affirmant sa confiance en soi

- Mettre en évidence ses attitudes de base d'après les travaux sur les positions de vie d'Éric Berne (Analyse transactionnelle)
- Mettre en place une relation « gagnant-gagnant » avec ses collaborateurs.

✓ L'art de la communication selon l'Analyse Transactionnelle

- Les états du Moi pour une meilleure compréhension des forces et fragilités de sa communication

✓ Les transactions pour comprendre les mécanismes de la communication

- Les 3 transactions utilisées au quotidien et leurs impacts
- Gérer les situations de communication conflictuelles

✓ Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle



Relations
humaines

Objectifs

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Comprendre sa communication face aux situations difficiles
- Gérer le conflit rationnellement.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Participants

- Toute personne qui souhaite gérer des situations conflictuelles

Méthode pédagogique

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 2 jours soit 14 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

- Gérer ses émotions avant qu'elles ne vous gèrent
- La demande de changement de comportement

✓ Mises en situations, jeux de rôles

- Jeu de rôle avec utilisation de la vidéo
- Un débriefing précis et concret par le consultant

✓ Synthèse : Soyez moderne, libéral sur le fond et rigoureux sur la forme.

- Sublimer une dynamique de CONFIANCE
- S'affirmer SIMPLEMENT en toutes circonstances
- S'appuyer sur des METHODES rigoureuses

✓ Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation

