

PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS

INTERVENANTE CLASSES VIRTUELLES

Ateliers animés par **Aurélié ANDRISSE**, formatrice, coach et Consultante spécialisée en management et communication.



Aurélié ANDRISSE



5 classes virtuelles (5h)
+ 4 Intersessions (2h),
soit **7h**



LES 5H CHRONO



OBJECTIFS

- Identifier les facteurs de conflits : les conflits d'origine relationnels ou organisationnels
- Agir sur les causes pour les prévenir et développer son efficacité professionnelle
- S'organiser et planifier pour gagner en disponibilité et mieux gérer les conflits

PROGRAMME

- **CLASSE VIRTUELLE 1** | Introduction sur les objectifs et les enjeux de la formation / Attentes des participants | *Intersession : Vidéo teaser à visionner + Quiz : 15'*
- **CLASSE VIRTUELLE 2** | Enjeux et spécificités de la gestion des conflits : Qu'est ce qui déclenche les conflits ? Différence entre désaccord et conflit | *Intersession : Visionner une sélection de vidéos + Quiz : 30'*
- **CLASSE VIRTUELLE 3** | Conséquences des conflits sur l'individu et la relation / Les manifestations physique du stress / Les différentes sources de stress (facteurs travail/maison/autres) / Les 3 phases du stress (Alarme/Résistance/Epuisement) / Les actions et réponses possibles | *Intersession : Ressources documentaires à consulter : 30'*
- **CLASSE VIRTUELLE 4** | Découverte de l'outil Process communication / Comprendre et identifier ses facteurs de motivation / Les comportements sous-stress / Pyramide de Maslow & Soncas | *Intersession : Auto Diagnostiquer son style de personnalité dominant et ses sources de motivation , identifier ses besoins pour se ressourcer et définir son Plan d'action personnel : 45'*
- **CLASSE VIRTUELLE 5** | Comprendre les composantes de la communication constructive pour désamorcer les conflits / Pratiquer le questionnement, la reformulation, le feedback et l'écoute active / Les Styles d'interaction (Parent/Adulte/Enfant), les 5 attitudes de Porter, les positions de vie et le triangle dramatique (Karpman) / Communiquer avec assertivité / La méthode DESC

5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives :

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, d'activités Klaxoon

4 intersessions pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Vidéo, ressources documentaires, autodiagnostic, exercices ludiques (les « défis »), Quiz, élaboration d'un plan d'action personnalisé

Pour qui ? Toute personne souhaitant faire face de façon plus sereine et efficace aux situations de conflit

Prérequis : Aucun

Evaluation : Evaluation formative en fin de session

Modalités d'accès : Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant, en lien avec son partenaire ASB pour la plateforme LMS. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.



590 €HT / personne

[S'inscrire](#)