

POUR QUI ?

Membres des associations, ligues et comités sportives

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

De 6 à 12 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

€ Prix 200 €* TTC – 120 €** TTC

📅 Dates : Mercredi 2 oct / Jeudi 7 nov 2024

🕒 9h – 17h

📍 Présentiel : 1, rue des Carrières 94250 Gentilly

* Ce prix s'adresse uniquement aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge.

GRATUIT Ligues et comités franciliens

OBJECTIFS

1. Intégrer les mécanismes du conflit et identifier les situations ;
2. Adopter une posture d'écoute ;
3. Mieux se connaître face au conflit ;
4. Adapter sa communication pour prévenir les conflits en utilisant des techniques adaptées ;
5. Appliquer une méthode simple de résolution de conflits ;
6. Reconnaître les signes avant-coureurs d'un conflit naissant dans une situation.

INTERVENANTE

Nom Prénom : CHRÉTIEN Sandrine

Consultante, formatrice indépendante et coach certifiée. Formatrice des formateurs en techniques d'optimisation du potentiel et management au ministère de l'Intérieur.

PROGRAMME

1. Les causes du désaccord

- La typologie et les sources des conflits ;
- Les attitudes face aux conflits ;
- Les comportements spontanés ;
- Repérer les jeux psychologiques pour mieux les contourner ;
- Repérer ses préjugés et ses croyances.
- Gérer ses émotions
- Comprendre les relations interpersonnelles ;
- Mettre en place l'assertivité.

2. Approche constructive de résolution des conflits

- La spirale de l'agressivité ;
- Les comportements efficaces et inefficaces ;
- La phase préparatoire, le diagnostic, l'analyse des causes ;
- La recherche des solutions, la phase des enjeux ;

- Savoir sortir des situations de blocage ;
- La méthode gagnant-gagnant ;
- La communication non violent (cnv) ;
- Le contrat commun et l'après conflit ;

3. La prévention des conflits

- Savoir exprimer les désaccords ;
- Utiliser la communication en situation de conflit de manière efficace pour favoriser l'écoute et la compréhension mutuelle
 - Traiter les revendications et gérer les tensions
 - Faire face aux tactiques et aux critiques
 - Savoir dire "non"
 - Savoir tirer un enseignement de la situation afin de ne pas la reproduire

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

- Exposés théoriques ; Cas pratiques en sous-groupes ; Cas pratiques en grand groupe.
- Modalités pédagogiques :
- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
 - Evaluation de la formation ; Bilan oral et évaluation à chaud

Pour toute information : HELOU Zeina – formations@crosif.fr

[Accès au CROS Île-de-France](#) Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

Je m'inscris