

Comment gérer ses émotions en situation de conflit

Avant propos

Tout conflit contient une charge émotionnelle qui affecte les personnes. Une émotion désagréable, éprouvée lors d'un désaccord, réel ou imaginaire, va jouer un rôle dans l'évolution de la relation.

Objectifs de la formation

Apprendre à se connaître, à détecter son stress et à prendre conscience de ses émotions, savoir identifier la source du stress et des émotions
Développer ses capacités afin de mieux gérer son état psychique et physiologique
Optimiser ses compétences professionnelles en favorisant son bien-être
Interrompre l'amorce d'un conflit.
Rester stable et calme même en cas de désaccord.
Rationaliser et analyser pour comprendre.
Comprendre l'origine de ses émotions pour mieux communiquer
Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
Intégrer le fonctionnement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer efficacement

Niveau requis / Public visé

Prérequis : Aucun

Public visé : Toute personne désireuse de parvenir à un mieux-être professionnel et personnel

Programme

L'importance du non verbal dans la communication

Les bases de la communication non verbale

Passer de l'observation à la calibration

Développer son sens de l'observation Identifier les points d'observation de son Interlocuteur

Notions de morphopsychologie

Apprendre à donner et à recevoir du feed-back

Analyser sa perception de soi à soi, de soi à l'autre et de l'autre à soi

Introduction à la formation : Le langage des émotions

Mise au point sur la notion de communication émotionnelle

Savoir exprimer ses émotions avec efficacité

Evaluer les étapes émotionnelles du changement

Se développer grâce aux émotions, progresser et prendre du recul

Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer et adopter un comportement adapté.

Identifier les relations fragiles ou conflictuelles pour apprendre à les limiter ou les apaiser.

Développement de sa communication non verbale

Prendre conscience de l'importance des sentiments et des émotions dans la communication non verbale

Reconnaître ses atouts, ses modes d'expression non verbaux et les valoriser

Le Jeu du Passeur

Apport théoriques et méthodologiques issus de la synergologie

– outils de communication, d'analyse et d'adaptation de ses comportements dans la relation à soi et à l'autre

Entraînements progressifs pour l'intégration des outils de communication non verbaux

– travail en trinôme (guide, sujet, observateur)

Moyens pédagogiques

Formateur

Consultant expérimenté en communication

Méthode

Exercices et entraînements dans les différentes situations professionnelles des participants

Développement personnel de sa propre communication non verbale

Support de cours remis à chaque participant

Moyens pédagogiques

Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection. Installations en centre de formation : salle de cours, tables, chaises, mur clair pour la projection, tableau papier ou effaçable.

En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

Moyens techniques

Ordinateurs, Wifi, imprimante multifonctions, vidéoprojecteur, Ecran, PaperBoard, support de formation.

Moyens d'évaluation

Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants. Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation, précisant si les objectifs sont atteints ou non, ou en cours d'acquisition.

Moyens d'encadrement

Evocom-consulting est en portage salarial par la société SKALIS 28 rue de Londres 75009 Paris. SIRET : 50244846700048 déclaré à la DIRECCTE - La Déclaration d'Activité est enregistrée sous le n° 11.75.53720.75 auprès de la préfecture de Région de Ile de France.

Durée



2 jours consécutifs de (14h)

1^{er} : 09H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H00 (7 heures)

2nd : 09H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H00 (7 heures)