Formation Gérer les personnalités et les relations difficiles au travail

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les sources de tension relationnelle dans leur management
- Mieux comprendre leurs automatismes relationnels dans les situations conflictuelles
- Développer un positionnement assertif (écoute, confiance, équilibre) pour prévenir les conflits
- Utiliser des outils d'Analyse Transactionnelle et de Communication non Violente pour écouter, réguler et sortir des dynamiques inefficaces

Public

Dirigeants, CoDir, leaders, managers et équipes.

Pré-requis

Être en situation de management ou faire partie d'une équipe.

Programme

1.Identifier les mécanismes internes et relationnels qui nourrissent les conflits :

- Comprendre ce qui pose problème à partir de l'Analyse Transactionnelle : positions de vie, Etats du Moi, transactionS

2.Identifier ses styles de leadership :

- Mettre en évidence ses styles dominants et ses limites dans le management et la gestion des tensions : les 9 styles de leadership

3.Prendre conscience des jeux relationnels et apprendre à en sortir :

- Expérimenter la dynamique des relations difficiles : le Triangle Dramatique et le Triangle de Puissance

4.Se projeter sur ses propres situations et expérimenter d'autres options :

- Jeux de rôles et synthèse

5.Les bases de la CNV appliquées aux conflits :

- Différencier interprétation et observation, besoin et stratégie, demande et exigence : les 4 étapes du processus de la CNV (OSBD)

6.Écouter en mode CNV :

- Pratiquer l'écoute empathique sans prendre parti, désamorcer l'escalade

7. Maîtriser ses réactions et émotions en cas de désaccord

- Comprendre ses déclencheurs, réguler ses émotions, sortir des automatismes

8.Traiter les difficultés relationnelles et sortir du conflit :

- Construire un dialogue réparateur

Méthodes pédagogiques

- Alternance de méthodes variées : mises en situation ; jeux pédagogiques; réflexion individuelle
- Présentations ppt
- Vidéos

Suivi et évaluation des résultats

- Document d'évaluation de satisfaction
- QCM de positionnement en entrée et d'évaluation des acquis de fin
- Nombreux exercices et cas pratiques tout au long de la formation
- Remise d'un certificat de réalisation individuel

Tarif

Tarif formation inter

Adhérent : 1250 € HT (TVA 20%) par personne pour 2 journées

Non adhérent : 1350€ HT (TVA 20%) par personne pour 2 journées

Durée

2 journées soit 14 h de formation

Dates : nous contacter

Intervenant(s)

Consultant formateur spécialiste du sujet,