

RESOLUTION DE CONFLITS

THEME DE L'ATELIER

La gestion de conflit est un sujet d'étude intemporel. Le conflit est une situation de blocage générant de l'incompréhension, des désaccords ; souvent une mauvaise gestion des émotions et parfois un profond malaise.

Vitalité 3J vous apporte des solutions concrètes pour enrayer, avec plus d'aisance, certains effets dévastateurs que génèrent des situations de crises. Nous verrons donc comment désamorcer le conflit pour restaurer une relation saine.

OBJECTIF DE L'ATELIER

- Gérer la contestation tout en gardant le lien
- Communiquer grâce à l'écoute active
- Comprendre l'importance d'ancrer sa légitimité et d'accueillir ses émotions
- Apprendre à dire non et à formuler des demandes claires
- Mettre en application les outils transmis pour mettre fin au conflit latent ou naissant.

PUBLIC CONCERNE

Toutes personnes à la recherche d'une communication efficace et harmonieuse, tant sur le plan professionnel que dans la vie privée. Les personnes qui souhaitent sortir de l'isolement, de situations douloureuses et qui désirent agir de manière plus responsable et avec plus d'efficacité.

SINGULARITES DE L'ATELIER

Des mises en situations concrètes en lien avec les besoins du moment où sont délivrées des clés simples et efficaces, transposables à tous moments de la vie. 80 % de l'atelier est consacré à des exercices pratiques : training, partages, mises en situation de jeu, improvisations, travail individuel et collectif .Ce type d'atelier interactif permet d'oser plus et ainsi affronter autrement les difficultés rencontrées.

TARIF ET DUREE DE L'ATELIER

900 € HT *
1 intervenante – 1 jour
Groupe de 12 personnes maximum

* Devis pour tout atelier sur mesure.

PROGRAMME

Déroulé sur un jour, avec une heure de pause déjeuner. Créneaux horaires proposés : 9h – 17h

La matinée est plus axée sur la relation à soi. Comment nous percevons-nous ? Quels sont nos conflits inter-personnels ? Quel est notre degré d'assertivité ? Comment gérons-nous nos émotions ? Quelle est notre posture d'écoute dans l'échange ?

Les axes majeurs de cette journée s'organisent autour d'exercices d'affirmation et de transposition :

1. jeux d'observation et de ressentis,
2. trainings corporels pour libérer l'émotionnel et l'accueillir avec bienveillance, ainsi que des simulations pour intégrer de nouveaux modes de fonctionnement.

L'après-midi est plus axée sur la relation à l'autre. Quel rôle nous endossons le plus souvent ? Nous identifierons les difficultés récurrentes et les solutionnerons. Nous apprendrons à définir un objectif, à formuler nos demandes clairement et à voir au travers du « non » comment identifier le besoin de l'autre. Dans ce cadre, nous proposons des :

1. trainings corporels,
2. des nouvelles mises en situation pour désamorcer tous types de conflits,
3. des partages et débriefings sur les outils et les réalisations obtenues durant la formation.

FORMATRICE

Dotée d'une double formation, commerciale et théâtrale, Christine ROBIN oscille depuis une quinzaine d'années entre les acteurs de théâtres et de cinéma ainsi que les acteurs économiques et sociaux.

Principales références :

Théâtre aux mains nues, le Théâtre XIII, les Ateliers Francoeur, le Festival de la marionnette de Dijon, le Centre italien ACLI (Paris), l'université Paris-Dauphine, l'université Paris-Sorbonne, la formation des avocats à l'école du Barreau de Paris, le barreau d'Évry, la SNCF, la Poste, la CAF.