



Développer la confiance en soi et gérer les relations conflictuelles

Public concerné

Toute personne confrontée à des situations difficiles sur le plan relationnel

Pré-requis

Aucun

Durée et lieu

2 jours (14 heures) à Strasbourg

Tarif

Inter : 620,00 € HT par participant

Intra : 2 200,00 € HT par session

Particulier : 400,00 € TTC

Objectifs de la formation

- Développer la confiance en soi
- Acquérir des techniques de gestion des conflits
- Développer les compétences émotionnelles et communicationnelles pour gérer les situations difficiles

Programme de la formation

La confiance en soi est un facteur primordial pour se sentir bien et entretenir des relations harmonieuses avec les autres. Elle permet de sortir de la passivité et de limiter l'agressivité qui sont souvent des tentatives stériles de gérer les conflits.

1. Mieux comprendre l'agressivité et les mécanismes du conflit

- La naissance d'un conflit
- La dimension émotive de l'agressivité
- Le rôle des valeurs dans les conflits
- Les mécanismes cognitifs en jeu

2. Mieux se connaître

- Auto-diagnostic de son style relationnel
- Le développement de l'assertivité
- Les états du moi
- Le triangle dramatique

3. Gérer les situations difficiles

- Les bases d'une communication bienveillante
- Le désamorçage des situations conflictuelles
- La gestion des personnalités difficiles

4. Réguler ses émotions et celles d'autrui

- La pratique de l'écoute active et de l'écoute consciente
- L'identification et l'expression des émotions
- Les techniques de relaxation

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Isabelle HORNECKER, psychologue du travail, coach certifiée, formatrice à la prévention des RPS certifiée par l'INRS, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)