

GERER TENSIONS ET CONFLITS AU TRAVAIL

2 JOURS POUR COMPRENDRE SON NIVEAU D'IMPLICATION DANS LE PROCESSUS ET SAVOIR EN SORTIR DE MANIERE ASSUMEE ET ASSERTIVE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre les mécanismes des tensions dans les relations professionnelles
Désamorcer les situations de **tensions et conflits au travail** et éviter qu'elles ne s'amplifient
Mieux gérer ses émotions et leurs débordements en situations de **tensions et conflits au travail**
Pratiquer l'assertivité pour créer et générer des relations efficaces et durables

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, mises en situations et analyse de cas permettront aux participants de mieux évaluer leur éventuelle implication dans une situations sensible et apporter sa contribution pour une résolution positive de la situation.

PREREQUIS : Aucun

2 JOURS (14HEURES)

POUR NOUS CONTACTER

MFC

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : bienvenue@mediationfc.fr

POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

www.mediationfc.fr

PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Efficacité Professionnelle et Personnelle

TARIF

1200,00 € ht

Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise

PROGRAMME

EFFIC.3.11

Les caractéristiques des tensions et conflits au travail

Identifier les facteurs déclencheurs de tensions et émotions
Mesurer les effets de ses comportements sur son entourage professionnel
Comprendre ses propres obstacles l'affirmation de soi

Evaluer son mode de fonctionnement face aux situations de tensions et conflits au travail

Déceler ses facteurs de stress au travail
Connaître ses " embrayeurs " émotionnels et ses réactions face aux situations de tensions
Définir ses limites et sa résistance aux agressions

Analyser ses comportements en situation professionnelle et leurs conséquences

Identifier ses qualités naturelles et ses axes d'amélioration
Mesurer les effets de ses comportements sur son entourage professionnel
Cerner les caractéristiques et les avantages d'un comportement assertif
Comprendre ses propres obstacles à l'affirmation de soi

Prévenir et désamorcer les situations de tensions et conflits au travail

Les situations de tensions les plus courantes
Indices d'un comportement " à risque "
Analyser la situation et les paramètres en jeu
Refuser " l'escalade "
Mettre en place une communication efficace et positive
Utiliser les règles de l'autoprotection
Acquérir des automatismes

Etablir des relations professionnelles sereines et constructives

Respecter les règles du jeu des relations professionnelles
Faire et recevoir des critiques avec assertivité
Canaliser ses émotions et comportements en situation de travail
Savoir quand et comment négocier pour maintenir des relations efficaces
Identifier ses solutions individuelles pour développer la maîtrise de soi

Délivrance

Attestation de formation



GERER TENSIONS ET CONFLITS AU TRAVAIL

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION

.....

Session du au

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Participant(e) Nom Prénom

Profession

Adresse :

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Téléphone E-mail

Facturation

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Dossier suivi par Mme Mlle M. Fonction

Autres informations utiles..... Fait à Le



Signature