

Anticiper, Gérer et Dépasser les Conflits

Description

Les tensions au travail ne sont pas une fatalité. Elles émergent lorsqu'apparaissent des incompréhensions, des émotions non exprimées ou des objectifs divergents. Pourtant, lorsqu'elles sont gérées avec méthode, elles deviennent des leviers de cohésion, de performance et d'innovation. Cette formation "Anticiper, gérer et dépasser les conflits" offre une approche pragmatique et humaine pour comprendre les dynamiques relationnelles et transformer les situations conflictuelles en opportunités de coopération durable. Elle s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses interactions professionnelles, renforcer son leadership relationnel et instaurer un climat constructif au sein de son équipe ou de son organisation.

Comprendre les mécanismes des conflits

Au fil de cette journée, vous apprendrez à reconnaître les signes avant-coureurs d'un conflit, à adopter la posture adaptée selon le contexte et à mobiliser des techniques concrètes pour canaliser les tensions. Grâce à des outils pratiques et des études de cas inspirées du monde professionnel, vous découvrirez comment gérer les conflits avec assertivité, comment désamorcer les résistances et comment rétablir un dialogue équilibré, même dans les situations sensibles. Le cours met l'accent sur la communication émotionnelle, la gestion du stress et la construction de solutions partagées, afin de renforcer la confiance au sein des équipes.

Contenu du cours

Module 1 : Analyse des conflits

- Identifier les différents types de conflits
- Comprendre les sources et déclencheurs de tensions
- Analyser les stades d'évolution d'un conflit

Module 2 : Autodiagnostic des attitudes face au conflit

- Évaluer sa posture personnelle en situation conflictuelle
- Identifier ses réactions spontanées et leurs impacts
- Repérer les comportements à risques et les ajustements nécessaires

Module 3 : Développement de l'assertivité

- Appliquer les principes de l'assertivité dans les échanges
- Mettre en pratique des techniques de communication constructive
- Affirmer ses besoins tout en respectant ceux des autres

Module 4 : Gestion des émotions et du stress

- Reconnaître les émotions en jeu dans un conflit
- Utiliser des stratégies de régulation émotionnelle
- Maintenir son calme face à la pression et aux tensions

Module 5 : Conduite d'échanges orientés solutions

- Encadrer les discussions vers des objectifs constructifs
- Faciliter la recherche de compromis
- Transformer un conflit en opportunité de changement

Module 6 : Pratiques de médiation en entreprise

- Comprendre le rôle de la médiation
- Utiliser des techniques de facilitation
- Favoriser un accord mutuellement acceptable

Module 7 : Élaboration d'un plan d'action individuel

- Définir ses axes d'amélioration personnelle
- Mettre en place un plan de prévention des conflits
- Adopter des stratégies à long terme pour maintenir la coopération

Lab / Exercices

- Ce cours inclut des mises en pratique conçues pour consolider vos acquis et appliquer vos compétences dans des cas concrets et professionnels

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Managers et chefs d'équipe
- Collaborateurs impliqués dans des projets collectifs
- Professionnels des ressources humaines
- Toute personne souhaitant améliorer la qualité des relations au travail

Connaissances Préalables

- Avoir une expérience générale du travail en équipe
- Comprendre les bases de la communication interpersonnelle
- Être familiarisé avec les environnements professionnels collaboratifs

Objectifs

- Identifier les sources et les mécanismes des conflits en milieu professionnel.
- Détecter les signaux précoces de tensions et mobiliser des techniques adéquates.
- Analyser les styles de gestion de conflit et situer votre propre posture.
- Utiliser des techniques de communication constructive pour désamorcer les tensions et gérer les conflits.
- Optimiser la gestion de vos émotions et les réactions des parties prenantes dans des situations sensibles.
- Transformer les conflits en opportunités de dialogue, d'apprentissage mutuel et de coopération.

Description

Formation Anticiper, Gérer et Dépasser les Conflits

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1

Reference

TEAM-AGDC