

Management & Gestion des conflits

Spécialité de formation : RH, gestion du personnel - 315



Programme de Formation Christine DUDON-VEZIAT

Objectifs : Adopter la juste posture en développant ses ressources

Prévenir – Maitriser – Résoudre

1 ^{er} jour	2 ^{eme} jour	3 ^{eme} jour	4 ^{eme} jour	5 ^{eme} jour
Présentation	Retour d'informations et analyse	Retour d'informations et analyse	Retour d'informations et analyse	Retour d'informations et analyse
Exprimer ses difficultés	Mentionner ses attentes et se fixer des objectifs	Plan d'action : mes atouts, mes freins personnels face aux conflits, les écarts et défis à relever	Pourquoi je sur réagi face au conflit	Bilan Points positifs Points négatifs Préconisations
<p>Techniques : Différencier problèmes et conflits</p> <p>Comprendre l'origine du conflit</p> <p>Comprendre la dynamique comportementale : décryptage de ses propres attitudes face au conflit, les attitudes positives et les comportements négatifs qui engendrent des conflits.</p>	<p>Techniques : Questionner pour limiter les interprétations et reformuler</p> <p>Identifier la nature du conflit, son niveau et ses différentes sources</p> <p>Adopter une attitude d'ouverture pour rétablir la confiance</p> <p>Se projeter dans l'après conflit pour se positionner avec efficacité</p>	<p>Techniques : Gérer ses émotions : clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous ; les 4 manières de recevoir un message</p> <p>Développer une attitude responsable</p> <p>L'analyse des faits, opinions, sentiments</p> <p>La nécessaire adaptation de mon comportement et de ma communication en fonction de la personnalité de mon interlocuteur</p>	<p>Techniques : L'écoute empathique de ce qui se passe chez l'autre ; établir un lien avec l'autre en formulant une demande</p> <p>Entendre et recevoir un "NON".</p> <p>Prendre du recul pour assumer ses propres erreurs</p> <p>Identifier les signaux annonciateurs de stress, panique, colère</p>	<p>Positionnement : Management du changement : Qu'en penses-tu ? Quels moyens ? A quoi tu t'engages ?</p>
<p>Pratique par la démonstration : VIDEO : Travail et analyse à partir d'extraits de films</p>	<p>Pratique par la démonstration : Communiquer positivement des informations négatives</p>	<p>Pratique par la démonstration : Exemples de conflits intra muros entreprise</p>	<p>Pratique par la démonstration : Mon auto-diagnostic : ce qui fonctionne, ce qui est à modifier, mes 3 priorités</p>	<p>Objectifs : Énoncer son objectif personnel par rapport à la situation de départ</p> <p>Élaboration du plan de progrès comportemental à mettre en œuvre</p>
Prise de conscience et application sur le terrain	Prise de conscience et application sur le terrain	Prise de conscience et application sur le terrain	Prise de conscience et application sur le terrain	Prise de conscience et application sur le terrain

Management & Gestion des conflits

Spécialité de formation : RH, gestion du personnel - 315

Programme de Formation Christine DUDON-VEZIAT



Pour qui ? Manager, cadre dirigeant, chef d'entreprise et leurs salariés.



Pré requis : Aucun pré requis n'est nécessaire.



Moyens pédagogiques : salle de formation, Smartphone, application mobile multiplateforme



Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques
Réflexions de groupe guidées par la formatrice
Training vidéo
Supports de cours



Evaluation : questionnaire d'auto évaluation avant et après la formation



Solution de financement : possibilité de prise en charge OPCO

Formatrice
Christine DUDON-VEZIAT

<http://christinedudon.fr>

Tel : 06.30.90.06.37

*Gestion Ressources Humaines, bien être en entreprise,
Estime de soi, relations conflictuelles, douleurs chronique*



**Niveau de
formation**

BAC + 3

**Expériences dans
les thérapies
cognitives et
comportementales**

5 ans

**Expérience dans le
Management d'équipe**

15 ans

**Expérience
dans
l'enseignement
et la formation**

17 ans

Passion

**Les
cétacés**