

Gérer les conflits interpersonnels

Durée: 14 heures réparties sur 2 jours

NOTRE PROGRAMME:

Analyser les conflits interpersonnels

- Comprendre les mécanismes de la communication générateurs de conflits
- Adopter des techniques de désamorçage de conflits et de maîtrise de soi
- Identifier l'origine des conflits récurrents personnels
- Prendre conscience de sa propre hiérarchisation des valeurs pour apprendre à relativiser

Identifier sa relation aux autres et les conséquences sur la gestion des conflits

- Comprendre sa position de vie: "ce que je pense de moi, ce que je pense des autres"
- Identifier les situations où "je me sens supérieur, inférieur, égal aux autres"
- Comprendre les registres (Etats Parent/Adulte/Enfant) utilisés
- Comprendre le mécanisme du "Triangle Dramatique" et désamorcer

Apprendre à communiquer sainement

- Comprendre les mécanismes généraux de la communication orale
- Savoir installer une relation saine avec son interlocuteur
- S'exercer à écouter, reformuler, être en empathie
- Savoir se mettre à la place de l'interlocuteur pour trouver des issues aux conflits
- Maîtriser son registre de communication, garder l'adulte aux commandes
- Connaître les différents canaux de communication et savoir les utiliser pour rester maître des situations "à risque de conflits"
- Apprendre à formuler des reproches acceptables et efficaces