RELATIONS DIFFICILES

Mieux les vivre au quotidien

Objectifs :

- *Éviter et mieux vivre les conflits sur le lieu de travail.*
- *Savoir faire évoluer une situation bloquée,*
- *Prendre du recul pour mieux apprécier la notion même de relation difficile.*
- *Devenir capable de déceler les différentes sources de tensions avant qu'elles ne dégénèrent en conflit*

Durée : 2 à 3 jours
Type : Formation-Action
Pour qui : Tout public, professionnels dans un environnement propice aux tensions.

Principaux thèmes abordés

Qu'entend-on par « relation difficile » et « situation de conflit » ?

- De la tension au conflit : le fond, la forme, la chronologie
- Appréhender un différend : ses aspects féconds. Ses effets destructeurs
- Les types de conflits. Le rôle individuel au sein d'une équipe.
- …

Le mécanisme des émotions dans le rapport de force

- La notion de seuil de tolérance
- Les valeurs.
- L'escalade des émotions
- Signes visuels de l'agressivité, signes verbaux, non verbaux
- …

Les types relationnels et leurs conséquences

- Les différents modes de communication
- La perception de la réalité
- Mauvaise foi, culpabilisation…

Prévenir, vivre et quitter le conflit

- Identifier son objectif personnel
- Savoir écouter
- Questionnement, reformulation
- Créer et entretenir une bonne relation
- Le dialogue comme outil de prévention
- Une communication non violente. Créer et entretenir une bonne relation
- …

Programme détaillé sur simple demande