



S'entraîner à la gestion de conflits

NIVEAU

II



FORMATION
INTER/INTRA

DURÉE



1 jour

LIEU



Distanciel
ou présentiel

PUBLIC



Tout public

PRÉ-REQUIS



NIVEAU
I

TARIF



Rendez-vous sur
www.rizup.com

Programme

1. Rappels sur le Triangle Dramatique avec les 3 rôles et les 9 invitations

+ **Exercice** : identifier les rôles et les invitations

2. Rappels sur le Triangle Compassionnel et ses protocoles de réponse aux attaques

+ **Exercice** : répondre aux attaques

3. Le jeu de société "Jeux de Pouvoir"

4. Les 4 mythes

5. La gestion des émotions dans les conflits

+ **Exercice 1** : nos émotions

+ **Exercice 2** : gérer les émotions des autres

6. Les obstacles à la résolution de conflits

+ **Exercice 1** : identifier les 12 stratégies de manipulation (SALMEC/CASE/Sweat-shirts)

+ **Exercice 2** : proposer des parades

+ **Exercice 3** : cas appliqué à l'entreprise

Objectifs



INDIVIDUEL

- + Découvrir ses compétences compassionnelles.
- + Savoir utiliser les protocoles de réponse dans les situations qui déstabilisent



ÉQUIPE

- + Travailler collectivement la communication pour atteindre une transparence satisfaisante, gage d'efficacité et de confiance mutuelle.
- + Entretenir un climat sain grâce à l'adoption de postures positives.

Modalités d'évaluation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de session.

Pour aller plus loin...

Découvrez le 3^{ème} niveau de notre formation dédiée à la gestion des conflits, qui vous apportera les clés pour réparer les relations endommagées et rétablir la bienveillance dans vos interactions.



Découvrir



Pratiquer



Approfondir