



S'entraîner à la gestion de conflits et à réparer les relations



FORMATION
INTER/INTRA

DURÉE



1 jour

LIEU



Distanciel
ou présentiel

PUBLIC



Tout public

PRÉ-REQUIS



NIVEAUX
I + II

TARIF



Rendez-vous sur
www.rizup.com

Programme

1. Rappels sur les émotions dans les conflits

+ **Exercice** : Savoir identifier les émotions et y répondre

2. Le protocole Bring It Up / Talk It Up / Wrap it Up pour faire une régulation

+ **Exercice** : pratiquer une régulation

3. Réparer la relation avec les boucles de l'excuse : ABC & AIR

+ **Exercice** : lors d'une régulation s'entraîner à utiliser les deux boucles

Objectifs



INDIVIDUEL

- + Savoir présenter des excuses percutantes.
- + Restaurer une relation endommagée par un débordement.
- + Réparer une communication dégradée par un emportement.
- + Recréer un cadre bienveillant et respectueux.



ÉQUIPE

- + Entretenir le besoin de se parler pour résoudre ensemble les problèmes.
- + Renforcer la cohésion de l'équipe en abordant les sujets difficiles sans les occulter.
- + Augmenter la motivation en clarifiant les objectifs collectifs.

Modalités d'évaluation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de session.

Points forts

- + Une formation complète et interactive
- + Des exercices individuels et collectifs pour mettre en pratique le modèle durant les sessions
- + Remise d'un support digital pour continuer à pratiquer à l'issue des sessions