

« Apprenons à gérer et résoudre nos tensions et conflits »

Objectifs

- Ce temps de formation permettra aux membres de l'équipe de développer une communication claire, assertive et bienveillante favorisant un climat de sécurité et de confiance mutuelle.
- Les connaissances acquises permettront de développer une écoute pour accepter autrui malgré la différence.
- Chaque stagiaire pourra apprendre à s'affirmer en toute authenticité, formuler des propositions, poser ses limites, dans le respect de chacun.
- Une méthode de gestion des tensions et conflits sera partagée et expérimentée pendant la session de formation.
- Cette nouvelle manière de communiquer permettra d'activer l'intelligence collective de toute la structure.

Public et Pré-requis

Cette formation s'adresse aux équipes souhaitant améliorer leur management ou leur relations de travail, et gagner en efficacité dans la négociation ou la coopération.

Lieu de formation

Dans votre organisation (besoin d'une salle de 60 m2 pour un groupe allant jusqu'à 15 personnes, avec possibilité de bouger les tables) ou dans nos locaux à Vern/Seiche (Rennes).

Durée et tarifs

Durée :

La formation dure 3 jours de 7h soit 21 heures.

Tarifs :

4500 € + frais (train, hébergement, repas) pour 1 formateur
6000 € + frais pour 2 formateurs (permettant une meilleure prise en compte de chacun et donc d'aller plus loin)

Contact

Contact au 02.23 27.05.42

Mail : formation@alterego-cooperation.fr

Moyens pédagogiques

Des supports pédagogiques sont envoyés aux stagiaires. Par ailleurs les formateurs utilisent des méthodes pédagogiques basées sur la participation active des stagiaires : alternance de théorie et de pratique.

Informations complémentaires

Sanction de la formation : Attestation de présence et évaluation des acquis.

Nature de la formation : Adaptation et développement des compétences.

Intervenants

- Nathalie Labarre, formatrice et consultante spécialisée en psychologie appliquée à l'entreprise. Accompagnement à la transition vers le management coopératif : Intelligence relationnelle ; Gestion des tensions et conflits ; Accompagnement au changement.
- Yannis CAMUS, responsable d'Alter Ego. Formateur, Consultant et Intervenant dans le champ du social et du culturel depuis 20 ans. Spécialiste en sociocratie et démarches participatives.

Programme

A. Communication et coopération en milieu professionnel

Capacité d'écoute

- Intégrer la notion fondamentale : La RESPONSABILITÉ
- Avoir conscience du Triangle de Karpman
- Mieux se connaître : les différentes parts de soi
- Différencier l'accueil de la résistance : ni avidité, ni aversion
- Savoir créer un espace pour l'expression d'autrui

Capacité de proposition

- Identifier son chef intérieur et écouter tous les besoins
- Différencier le besoin de la stratégie
- Poser une intention pour soi

Capacité d'objection

- Identifier ses limites personnelles
- Sortir ou non de la « zone de confort »
- Savoir exprimer ses limites avec assertivité

Capacité de solidarité

- Découvrir le processus CNV de base
- Sortir du jugement et voir la différence comme une richesse
- Prendre une décision ensemble qui respecte les besoins et limites de chacun

B. Méthode coopérative de résolution de conflits

Le rôle des conflits

- Mieux se comprendre
- Mieux comprendre autrui
- Développer l'intelligence collective

La méthode

- Accueillir les émotions
- Lister besoins / valeurs / préférences
- Élaborer des propositions concrètes