Discernia

Gérer les confrontations et éviter les conflits

La formation « Gérer les confrontations et éviter les conflits » vous permettra d'oser la confrontation sereinement sans risque ou peur de tomber dans le conflit.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Oser la confrontation
- Savoir dire sans agressivité
- Savoir écouter l'autre
- Développer une posture assertive dans vos relations interpersonnelles.

LE PROGRAMME

- Définition d'un conflit
- L'échelle du conflit
- Identifier les signes avant coureur d'un conflit
- Identifier les causes du conflit
- Les 4 attitudes en zone de conflit: agressivité, passivité, manipulation et assertivité
- Connaître vos préférences comportementales dans les zones de confrontation et tendre vers un comportement assertif
- Pratiquer le recadrage avec le DEPA

LES + DE LA FORMATION

- 1 Autodiagnostic de vos préférences comportementales dans les zones de confrontation
- Des outils pratiques pour faire face aux situations difficiles
- Multiples mises en situations sur les problématiques des participants
- Plan d'action personnalisé

- **PUBLIC :** Toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles dans les zones de confrontation.

- **DURÉE :** 2 jours