



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

23 bis rue des déportés

82170 GRISOLLES

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-28/07/2022

ANTICIPER ET GÉRER LES CONFLITS

PUBLIC CIBLE :

Entrepreneurs, dirigeants, managers, coordinateurs

NIVEAU :

Niveau bac

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- > Identifier les freins relationnels: tensions, conflits, rapports de force
- > Adapter son comportement à l'enjeu et au profil de son interlocuteur
- > Acquérir une méthodologie pour sortir de la situation conflictuelle et communiquer de façon fructueuse
- > Gagner en assertivité pour se faire entendre avec diplomatie

APTITUDES

- o Accepter l'altérité
- o Comprendre ses propres fonctionnements
- o Etre disponible à l'échange
- o Faire preuve d'assertivité

COMPÉTENCES

- o Communiquer avec bienveillance et diplomatie
- o Instaurer un climat de confiance dans les équipes et avec ses interlocuteurs
- o Adapter ses comportements aux profils et aux enjeux
- o Cultiver une posture relationnelle professionnelle : Management, relations clients...



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

23 bis rue des déportés

82170 GRISOLLES

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

I La Gestion Relationnelle du Stress (GRS)

- Les mécanismes du stress et leur impact relationnel
- Les techniques pour cultiver sérénité et disponibilité à l'échange
- Les comportements à adopter avec une personne stressée : à faire / à éviter
- Eclairages spécifiques selon les trois types de stress

II La gestion des rapports de forces

- Les positionnements sociaux qui régissent les interactions sociales :
Leur rôle, leur caractéristique
- Les facteurs qui les influencent à court et moyen terme
 - * Influences réciproques des positionnements
 - * Effet rebond
- Le positionnement naturel dans un groupe
 - * Test de personnalité pour évaluer son positionnement par défaut
 - * Lecture des comportements d'un tiers : distinguer grégarité et stress
- Les comportements adaptés pour assouplir voire neutraliser les rapports de force
- Les techniques pour instaurer ou restaurer un climat de confiance dans le groupe

III L'assertivité pour prévenir et gérer les conflits :

- La notion d'Assertivité et ses mécanismes
- Evaluation de son propre niveau d'assertivité
- Techniques pour développer son assertivité

TYPE DE FORMATION Action de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

MOYENS D'ENCADREMENT

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication sociale) et formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (acréditée par l'Institut de Neurocognitivisme)

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs



L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

23 bis rue des déportés

82170 GRISOLLES

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

ÉVALUATION DES ACQUIS

- Quizz en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

INDICATEURS DE RÉSULTATS : Pas d'indicateur de résultat à ce jour

MODALITÉS D'ACCÈS

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication.

Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

DURÉE D'ACCÈS

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

DATES et LIEU

Nombre d'heure : 7h

Dates : à définir

Lieu : possibilité présentiel ou distanciel.

TARIFS :

Interentreprise (Net de taxe)	
Frais de formation particuliers	245 € par personne
Frais de formation entreprises	315 € par personne
Intraentreprise et sous-traitance	
Frais de formation	Sur devis
Frais de déplacements, repas, hébergement, autres	

ORGANISME DE FORMATION :

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026, Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82

Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : bienvenue@lartdenvivre.fr
Adresse : 23 bis rue des déportés 82170 GRISOLLES,	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 01/08/22
