



GÉRER SES ÉMOTIONS POUR GÉRER SES CONFLITS

OBJECTIF

Comprendre les mécanismes de ses émotions, à quoi elles servent et comment nous les trafiquons pour mieux les appréhender. Etre conscient des messages contraignants de l'enfance qui nous empêchent parfois d'avancer. Reconnaître les différents types de conflits, leur schéma et leurs causes et apprendre la communication non violente en situation difficile pour une meilleure maîtrise de soi et des autres.

Pour cela, la formation dispensée permettra aux participants d'acquérir les capacités suivantes :

- Savoir accueillir ses émotions sans impact négatif en toutes circonstances,
- La communication en situation de conflit (SAV, service client, accueil...etc...)
- Les erreurs courantes de communication en situation difficile et comment y pallier.

DURÉE

Une journée (7h)

TARIFS

380€ HT par pers / jour soit 456 € TTC. Possibilité de prise en charge par votre O.P.C.A.

FORMAT

Session en groupe de 3 à 6 pers.

PUBLIC VISÉ

Chef d'entreprise, artisans, et salariés tous secteurs d'activité.

PRÉREQUIS

Personnes ayant vocation à une pratique régulière de la relation humaine.

QUALITÉ DU FORMATEUR

De formation supérieure complétée d'une solide expérience en management et développement d'entreprise tant au niveau technique qu'humain, votre formateur aide quotidiennement les chefs d'entreprise dans le management opérationnel et efficace de leurs collaborateurs.

PROGRAMME

Module : Gestion des conflits

Déroulement de la formation

Le but de la formation est de comprendre à quoi servent nos émotions et de savoir les maîtriser intelligemment pour en tirer profit. Apprendre à décoder les différentes subtilités du conflit nous permet de prendre le recul nécessaire à une meilleure prise en charge de ce dernier et une plus saine maîtrise de soi.

- Focus sur le quotient émotionnel et les messages reçus de l'enfance qui nous contraignent.
- Portraits robots des émotions pour les utiliser à son avantage et en maîtrise totale de la relation.
- Portraits robots des conflits, de leurs causes et de leurs conséquences.
- Comprendre nos erreurs de communication en situation de conflit et s'approprier un nouveau mode de communication non violente pour se sortir de l'impasse à coups sûr.

Exercices pratiques :

Chaque participant repartira avec des actions à mener ou exercices à faire pour s'améliorer au quotidien.

Serious games pour s'entraîner sur les notions à intégrer !

Contact :

 203 avenue des Etats-Unis
31200 TOULOUSE
 Tél : 05 82 95 59 92
 Email : conseil@codeaf.net
 www.codeaf.net