

Gestion des situations difficiles en milieu professionnel - Formation et accompagnement

Le centre de formation ROYER ROBIN Associés vous forme à la gestion des situations difficiles en entreprise dans le cadre de notre offre de formation en communication et développement personnel. Découvrez le programme et n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Lieux de formation possibles : Montpellier et France entière

2200 € en intra-entreprise pour un groupe de 10 personnes maximum

2 jours (14 heures) 

Analyser les besoins de chaque stagiaire

Les principes de la communication

- Définition et mécanismes
- Dépister les freins à un échange constructif
- Les situations particulières : addictions, troubles psychiques, etc.
- Les clés d'une communication efficace

Test : Assertivité et écoute active

Comprendre les mécanismes du stress

- Le stress : une réaction d'adaptation de l'organisme d'après les travaux du Dr. Hans Selye
- Les manifestations physiques et psychiques, les signes cliniques
- Les conséquences d'un niveau de stress trop élevé - Loi de Yerkes et Dodson
- Les signes du Burn-out / Bore-out / Brown-out
- Test : Autodiagnostic - mon niveau de stress - ma résistance au stress
- Outil : L'Ego et l'Orgueil

Comprendre les ingrédients d'un conflit

- Les différents types de conflits
- Identifier les situations de tensions et de conflits
- Les différentes phases du conflit
- Le rôle de la communication dans le conflit
- Les apports du sociologue Dr. A. Maslow et de l'Analyse Transactionnelle Dr. Stephen Karpman et le concept de la « résistance aux changements » du Dr. Elisabeth Kübler-Ross

Test : Mon style en gestion de conflits

Les principes de la communication bienveillante

- Définition et mécanismes d'après M. Rosenberg et T. D'Azembourg
- Méthode et applications concrètes dans l'accompagnement des personnes et en formation.
- Outil : Besoin satisfaits et insatisfaits

Des outils pour agir :

- Élaborer sa méthode personnelle pour une meilleure efficacité professionnelle
- Diagnostic personnel (Emotionnel, Niveau de Stress, Pensées)
- Adopter des techniques éprouvées : techniques visuelles, de relaxation, respiration, de kinésiothérapie, de pensées positives.
- Outils : Techniques visuelles - Relaxation - Visualisation - Énergétiques

Plan d'action, préconisations, axes de progrès

Mise en application et cas pratiques tout au long de la formation

Bilan de la formation : logistique de la session, animation, programme et formateur.

Objectifs & Pédagogie

Pédagogie de la formation :

Recueil des attentes avant la formation.

Afin de cibler les besoins et d'adapter le contenu de formation, nous demandons aux participants de remplir un questionnaire de leurs attentes avant chaque formation.

Méthode pédagogique :

- Apport de connaissances clés et d'informations essentielles
- Analyse personnalisée des retours d'expérience
- Coaching individuel
- Fiches techniques
- Tests de personnalité
- Mise en situation et entraînements sur des cas vécus par les stagiaires
- Jeux de rôles et applications à des cas concrets.

Objectifs de la formation :

- Savoir détecter, analyser et réguler les sources de tensions personnelles et de ses interlocuteurs dans les échanges individuels et collectifs.
- Disposer d'outils pour gérer son stress et celui de ses interlocuteurs
- Savoir instaurer un climat de confiance tout en s'affirmant.
- Savoir adapter sa posture et son mode de communication en situation de conflit.
- Gérer son stress pour s'épanouir dans son environnement professionnel.
- Adopter des méthodes, des outils et des réflexes pour gérer les situations professionnelles.

Public & Pré-requis

Public et pré-requis :

Toute personne en recherche d'efficacité dans sa vie professionnelle.

Financement de la formation :

Cette formation est destinée aux salariés d'entreprise et peut être financée par votre OPCO. Elle n'est pas éligible au CPF. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements sur les financements de votre formation.

Informations pratiques

Informations pratiques sur le déroulement de la formation

La formation peut se dérouler à Montpellier dans nos locaux, quartier Près d'Arènes, dans vos locaux, ou dans une salle de formation proche de votre zone d'activité, partout en France.

Si vous souhaitez une information préalable pour personnaliser votre programme de formation, dans le cadre d'une formation en groupe, vous pouvez nous contacter par Téléphone au 04 67 13 22 60, ou via SKYPE ou autre système de Visio-conférence.

Calendrier

Nous vous proposons cette formation en accompagnement individuel ou en groupe selon vos disponibilités et celles de nos formateurs.

Vous pouvez nous contacter pour la planification de votre parcours ou pour plus de précision par téléphone au 04 67 13 22 60.