

# GERER LES RELATIONS DIFFICILES

Objectif de cette formation:

Se positionner en confiance dans la relation et développer son assertivité

Passer du désaccord au malentendu

Acquérir les outils permettant une meilleure gestion des conflits

## Inscription

Pour qui?

Toutes personnes en position de Manager/Dirigeant souhaitant améliorer sa communication

Durée de la formation:

10H30 heures de présentiel (3 demi-journées)

Avant toute inscription: un entretien personnalisé est proposé afin d'accompagner l'apprenant dans ses motivations et ses démarches.

## PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Valeurs et besoins

- a) Prise de conscience de ses valeurs et de ses besoins
- b) Prise de conscience des valeurs et besoins de l'autre
- c) Identification ce qui dépend de l'environnement (économique, social, culturel, écologique...)
- d) Identification des filtres de perception de chacun(e)

## PROGRAMME DE FORMATION (suite)

Module 2 :

- a) Identification des émotions
- b) Prise de recul pour gérer l'émotion liée au conflit

Module 3 : a) Ce que le 'oui' et le 'non' impliquent

- b) La communication sur sa part de responsabilité
- La méthode OSBD

## LES + DE CETTE FORMATION

Une mise en pratique immédiate des acquis par des jeux de rôles à partir de situations concrètes apportés par les participants

Des expérimentations s'appuyant sur la diversité des apprenants pour s'exercer à mieux manager

Une mise en pratique lors des intersessions pour s'exercer

Une définition et une mise en place d'un plan d'action SMART

## LES FORMATRICES

A l'origine: Cécile Fontaine, une dizaine d'année d'expérience dans la formation.

Formée à l'Analyse Transactionnelle

Formée à l'outil Management Drives

Coach certifiée RNCP accompagnement individuel et collectif

Aujourd'hui accompagnée de Sunniva Heggertveit-Aoudia, Sophie Liagre et July Allard, toutes 3 expérimentées dans le domaine de l'accompagnement humain avec des spécificités propres à chacune pour une accompagnement ajusté.

## LES TARIFS

Nous consulter

## NOUS CONTACTER

[www.lumynescence.fr](http://www.lumynescence.fr)

Tél: 06 69 91 11 43

[cecilefontaine@lumynescence.fr](mailto:cecilefontaine@lumynescence.fr)