pfConsultant
...et si vous pensiez à vous ?

COMMUNIQUER ET COOPERER DANS LES SITUATIONS RELATIONNELLES COMPLEXES

Public	➢ Salarié faisant face aux situations relationnelles délicates au quotidien
Pré-requis	➢ Aucun
Durée	➢ 2 jours (14 heures)
Objectif	➢ ❍ Agir avec justesse face aux comportements déstabilisants ❍ Se libérer de ses propres croyances limitantes pour dénouer les situations inconfortables. ❍ Développer ses ressources pour protéger son équilibre et sa santé mentale. ❍ Poser des limites pour s'éviter la surcharge émotionnelle.
Méthodes pédagogiques **Moyens techniques**	➢ ❍ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien. ❍ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. ❍ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. ❍ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants. ❍ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.
Planning	➢ ❍ 5, 6, 31 mars ❍ 12, 13 octobre & 17 novembre En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.
Accessibilité	➢ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

PROGRAMME

1. Identifier et comprendre les personnalités difficiles

- ❍ Repérer les signaux d'alerte.
- ❍ Différencier une personnalité difficile d'une personnalité toxique.
- ❍ Identifier et désamorcer les mécanismes qui peuvent rendre une relation inconfortable.
- ❍ S'affirmer face au contournement régulier des règles et au mépris des procédures.

2. Communication

- ❍ Comprendre, communiquer et agir face aux comportements déstabilisants.
- ❍ Recadrer une remarque déplacée.
- ❍ Refuser une demande abusive.
- ❍ Répondre à une provocation.
- ❍ Interrompre une conversation agressive.
- ❍ Signaler une situation problématique de manière professionnelle.

3. Techniques spécifiques pour « faire baisser la pression »

- ❍ Techniques psycho-corporelles pour se libérer des charges émotionnelles et des tensions corporelles en quelques minutes.
- ❍ Aborder avec plus de sérénité et de pertinence les situations conflictuelles.
- ❍ Comment retrouver un certain équilibre après une séquence tendue émotionnellement.
- ❍ Reconstruire son équilibre professionnel lorsqu'il est ébranlé : la canalisation de ses propres émotions et la gestion de son stress