

GESTION DE CONFLIT INTERPERSONNEL

Objectifs

- Identifier et comprendre les sources des conflits interpersonnels.
- Apprendre des techniques de communication constructive.
- Appliquer des stratégies pour résoudre/ gérer les conflits de manière constructive.
- "Dédramatiser" le conflit.
- Adopter une vision circulaire du conflit : se responsabiliser.

Contenu de la sensibilisation

Introduction

- Créer un cadre sécurisé
- Briser la glace pour se sentir en confiance lors de l'atelier

Introduction aux conflits interpersonnels

- Poser un langage commun autour du sujet
- Prendre de la hauteur sur les sources du conflit
- Dédramatiser le conflit

Résolution/ gestion de conflit : théorie et pratique

A mon échelle et à l'échelle de la relation

- Avoir conscience de ses émotions et de sa responsabilité dans un conflit
- Avoir conscience de l'interprétation et des biais dans toutes nos interactions
- Mettre en application les connaissances pour prendre de la hauteur vis-à-vis de soi
- Prendre le temps de l'introspection

En pratique

- Apprendre quelques techniques pour communiquer de façon constructive lors d'un conflit
- Mettre en application les connaissances pour communiquer de façon constructive lors d'un conflit
- Vivre et s'exercer à résoudre/ surmonter un conflit de façon constructive et sereine

Synthèse, bilan et clôture

- Bilan personnel et capitalisation des compétences acquises
- Répondre aux éventuelles dernières interrogations
- Faire le bilan de l'atelier et recueillir ce qui a plu/ moins plu (dans une visée d'amélioration continue)

Public Cible

Les seniors

Pré-requis

Aucun

Durée

1 journée
découpée en 2 temps
de 3h30

Groupe

Entre 8 et 10 personnes

Modalités d'évaluation

Questionnaire en fin de
session