

GESTION DES CONFLITS

Triangle de KARPMAN

Public :

Tous publics

Pré-Requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Durée :

2 sessions
(14 h)

Participants :

3 minimum
10 maximum

Délai d'inscription :

30 jours avant le début
de la formation.
Consulter les CGV(*)

Accessibilité personnes en situation de handicap :

Nous consulter pour étude
de faisabilité

Objectif :

Identifier les différents types de conflits et leurs origines
Savoir se positionner dans une situation de conflit
S'approprier les techniques et comportements pour gérer le conflit
Apprendre à communiquer de façon positive pour mieux gérer ses émotions et son stress

Contenu :

1. - Identifier les différents types de conflits
Repérer les signes avant-coureurs et l'origine
Analyser les obstacles, les enjeux, et les étapes
2. - Découvrir les techniques et outils de résolution
Appliquer la méthode des faits significatifs : DESC
Repérer les jeux de rôles avec le triangle de Karpman
3. - Savoir gérer les comportements
Développer l'assertivité, l'écoute active avec OSBD
Comprendre les positions de vie et les rôles dans une relation
4. - Apprendre à communiquer de façon positive
Gérer ses émotions et sa réactivité
Savoir se positionner et dire sa part de responsabilité

Tarif :

A partir
de 750 €

*Formation en présentiel
ou en distanciel*

Méthode pédagogiques & techniques:

Présentation en 4 modules
Ateliers de réflexion et d'analyse après chaque apprentissage,
soit à titre individuel soit en mini-groupe et en plénière.
Travaux pour réaliser à titre individuel les actions et les changements.

Mode de contrôle des acquis de la formation

Bilan fin de stage avec établissement d'un plan d'action
individualisé

Intervenant :

Philippe MORET
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie
74000 ANNECY

Évaluation de la formation :

Évaluation de satisfaction
et attestation individuelle de formation fournie.

www.attitudes-positives.com

(*) Les conditions générales de vente sont consultables sur le site web : www.attitudes-positives.fr



Attitudes Positives

PROGRAMME FORMATION