



INTRODUCTION

La communication interpersonnelle est essentielle pour établir des relations positives en entreprise. Elle influe sur l'avancement des missions, la motivation, l'adhésion au changement et les performances des collaborateurs.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prévenir et identifier les signes avant-coureurs d'un conflit
- Gérer les émotions et le stress
- Adapter votre discours et votre comportement
- Adopter la bonne attitude lors d'un conflit verbal
- Mettre en place une stratégie de résolution adaptée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques, pratiques et simulations
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Autos-diagnostics et tests avec autocorrection
- Support de cours adaptés
- Autoévaluation en amont de la formation
- Évaluation des acquis en fin de formation

THÉORIE

Stress et émotions

- Comprendre le stress positif et négatif
- Identifier le stress endogène
- Fonctionnement de la colère et comment la maîtriser

Structure des conflits

- Reconnaître les différentes phases d'un conflit
- Intégrer le concept du rapport dominant/dominé
- Comprendre et appliquer le triangle de Karpman (Sauveteur, Victime, Persécuteur)

Communication et empathie

- Construire un dialogue positif pour résoudre les conflits
- Savoir faire preuve d'assertivité dans la communication
- Comprendre et appliquer l'empathie
- Maîtriser l'écoute active et l'écoute passive



Modalités et délais d'accès

Signature d'une convention minimum trois semaines avant le début de la formation.

Nbre de stagiaires	Durée	Publics concernés	Prérequis
De 4 à 10	1 à 2 jours	Tout public salarié ou non salarié	Aucun prérequis
Tarif	Contact		
Sur devis	Tél. : 06 49 85 41 28 contact@i2s-prevention.fr		