

Résoudre des situations difficiles

Résolution des conflits avec la méthode Aïkido

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPCONF-AIK | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle et professionnelle › Résoudre des situations difficiles



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Comprendre, prévenir et gérer de manière respectueuse et constructive les situations conflictuelles
- Repérer les facteurs de conflits
- Distinguer les différents types de conflits (divergence de point de vue, problèmes relationnels, organisationnels)
- Expérimenter des attitudes et des techniques permettant de gérer plus efficacement des situations vécues comme difficiles
- Développer l'affirmation de soi
- Développer vos capacités à trouver et mettre en oeuvre des solutions négociées aux conflits.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne désireuse de mieux comprendre et de mieux gérer les situations conflictuelles, dans ou hors de l'entreprise.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Aïkido : les outils utilisés durant la session

- "La connaissance n'est qu'une vague rumeur tant qu'elle n'a pas traversé les muscles", proverbe africain
- Exercices de concentration
- Exercices respiratoires
- Approche des fondamentaux de la discipline
- Travail du centre / de la posture
- Non-opposition / accompagnement
- Adaptation aux différentes situations

Les différents types de désaccords

- Les indicateurs de conflits
- Les conflits ouverts et fermés
- Typologie des rapports de force

La psychologie du conflit

- L'instauration du conflit
- Les facteurs aggravant : la peur, la force, l'iniquité
- Le coeur du conflit
- La durée
- Les différents types de conflits

Les causes de désaccords

- Diversité des personnes, des modes de vie et des cultures
- Conflits d'intérêts, de valeurs, de rôles...
- Pression des échéances et des imprévus
- Non-participation aux décisions
- Abus de pouvoir
- Manque de communication ou d'information

Les attitudes face aux conflits

- Les comportements spontanés
- La spirale de l'agressivité
- Repérer ses préjugés et ses croyances

Approche constructive de résolution des conflits

- Les comportements efficaces et inefficaces
- La phase préparatoire, le diagnostic et l'analyse des causes
- La recherche des solutions, la phase des enjeux
- Savoir sortir des situations de blocage
- La négociation gagnant-gagnant
- Le contrat commun et l'après conflit
- Les autres formes de négociation

La prévention des conflits

- Exprimer les désaccords
- Clarifier
- Traiter les revendications et gérer les tensions
- Faire face aux critiques / contestations / revendications
- Travailler avec une personnalité difficile
- Savoir dire non

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

Les + de la formation

Cette formation est basée sur des outils corporels propres à l'art japonais, l'Aïkido, tels que l'absorption, l'entrée, le déséquilibre ou encore l'immobilisation. Ce parcours permet au stagiaire une nouvelle implication dans sa fonction et dans son investissement personnel.